Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE 60MIN

Kursnummer: 263353

Ort:	Rialto, Sportbecken Bahn 2 Adresse: Birsigstrasse 45 4054 Basel
Lerninhalt:	**Schwimmen - die gesündeste Sportart** Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fahigkeiten optimal zu trainieren. Um durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können. **Trainingsgruppe 60 Minuten:** **Voraussetzung:** Beherrschen der verschiedenen Schwimmtechniken Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Strukturiertes Schwimmtraining Individuelle Korrekturen Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining **Ziele** Circa 1000 m Crawltechnik am Stück schwimmen Kraft und Ausdauer verbessern

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Marisa Circhetta	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	462.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 14	
	Datum	Uhrzeiten
	31.08.2026	19:45 - 20:45
	07.09.2026	19:45 - 20:45
	14.09.2026	19:45 - 20:45
	21.09.2026	19:45 - 20:45
	12.10.2026	19:45 - 20:45
	19.10.2026	19:45 - 20:45
	26.10.2026	19:45 - 20:45
	02.11.2026	19:45 - 20:45
	09.11.2026	19:45 - 20:45
	16.11.2026	19:45 - 20:45
	23.11.2026	19:45 - 20:45
	30.11.2026	19:45 - 20:45
	07.12.2026	19:45 - 20:45
	14.12.2026	19:45 - 20:45