

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22  
info@steinegerta.li

---

## Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

---

Die Crawltechnik wird vermittelt und geübt

**Montag, 20. Oktober 2025**

## Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

### Beginn

Montag, 20. Oktober 2025, 18.30 bis 19.15 Uhr

### Dauer

8 Montagabende (8. Dez. entfällt)

### Ort

Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

### Referent/in

Jana Wessolowski

### Kosten

CHF 138.-

### Voraussetzung

Sicheres Bewegen im Wasser

### Mitbringen

Schwimmutensilien, evtl. Schwimmbrille

### Hinweise

Hallenbadeintritte gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Die Teilnehmenden eignen sich eine fließende und effiziente Crawltechnik an.

### Inhalt

Alle wichtigen Elemente des Crawlschwimmens wie Körperrotation, Armzug, Beinschlag, Atmung und Rhythmus werden erklärt und mit spezifischen Übungen erlernt.

### Leitung

Jana Wessolowski ist Schwimmtrainerin.