

**stein  
egerta  
bildet**



08D57 | Bewegung und Fitness

📍 Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

# **Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger**

Montag, 12.01.2026, 18:30 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

Die Crawltechnik wird vermittelt und geübt

Montag, 12.01.2026, 18:30–19:15 Uhr



**Anmeldung**  
erforderlich

## 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.

## Beginn

Montag, 12.01.2026, 18:30 bis 19:15 Uhr

## Dauer

10 Montagabende (2. und 16. Feb. entfallen)

## Ort

Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

## Kosten

CHF 175.-

## Leitung

Jana Wessolowski

## Mitbringen

Schwimmutensilien, evtl. Schwimmbrille

## Hinweise

Hallenbadeintritte gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

## Organisation

Gemeinde Eschen