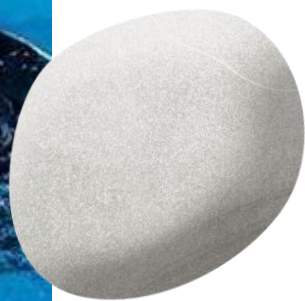


**stein
egerta
bildet**



08D58 | Bewegung und Fitness

📍 Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene

Montag, 12.01.2026, 19:20 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene

Vertiefung der Crawltechnik und Verbesserung
des Schwimmstils

Montag, 12.01.2026, 19:20–20:05 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Die Teilnehmenden optimieren ihre Crawltechnik und eignen sich einen fließenden und ausdauernden Schwimmstil an.

Inhalt

Durch spezifische Übungen verbessern die Teilnehmenden ihre Grundkenntnisse der Crawltechnik und verfeinern die Elemente des Crawlschwimmens wie Körperrotation, Armzug, Beinschlag, Atmung und Rhythmus.

Leitung

Jana Wessolowski ist Schwimmtrainerin.

Beginn

Montag, 12.01.2026, 19:20 bis 20:05 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