

**stein
egerta
bildet**



08D22 | Bewegung und Fitness

📍 Schulzentrum Unterland, Hallenbad, Eschen

Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

Montag, 31.08.2026, 19:00 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger

Die Crawltechnik wird vermittelt und geübt

Montag, 31.08.2026, 19:00–19:45 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, 31.08.2026, 19:00 bis 19:45 Uhr

Dauer

10 Montagabende

Ort

Schulzentrum Unterland, Hallenbad,
Eschen

Kosten

CHF 180.-

Leitung

Jana Wessolowski

Mitbringen

Schwimmutensilien, evtl. Schwimmbrille

Hinweise

Hallenbadeintritte gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Organisation

Gemeinde Eschen