

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI | DELFIN

Kursnummer: 191514

Ort:	Rialto, Sportbecken Bahn 4
Adresse:	Birsigstrasse 45 4054 Basel

Lerninhalt: **Schwimmtest 3**

Testinhalte:

25 m Delfinbewegung mit Armzug

50 m Rücken einarmig.

25 m Brust-Koordination Arme – Beine – Beine

25 m Scheibenwischer-Crawl

100 m Lagen Technik (25 m Delfinwelle + 25 m Rücken-Rotation + 25 m Brust-Koordination + 25 m Superman-Crawl)

Rückenstartsprung mit Delfinbeinschlag und -Wende (einfach)

Trainer:	David Djurdjevic und Mathieu Hersperger
----------	---

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	435.00 CHF
---------	------------

detaillierte Lektionen: 20

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	07.01.2019	17:30 - 18:15
	14.01.2019	17:30 - 18:15
	21.01.2019	17:30 - 18:15
	28.01.2019	17:30 - 18:15
	04.02.2019	17:30 - 18:15
	11.02.2019	17:30 - 18:15
	18.02.2019	17:30 - 18:15

25.02.2019	17:30 - 18:15
18.03.2019	17:30 - 18:15
25.03.2019	17:30 - 18:15
01.04.2019	17:30 - 18:15
08.04.2019	17:30 - 18:15
29.04.2019	17:30 - 18:15
06.05.2019	17:30 - 18:15
13.05.2019	17:30 - 18:15
20.05.2019	17:30 - 18:15
27.05.2019	17:30 - 18:15
03.06.2019	17:30 - 18:15
17.06.2019	17:30 - 18:15
24.06.2019	17:30 - 18:15
