

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI | DELFIN

Kursnummer: 193513

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 3
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: Sara Plattner und Dhanu Huck

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 306.00 CHF

detaillierte Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	02.09.2019	17:30 - 18:15
	09.09.2019	17:30 - 18:15
	16.09.2019	17:30 - 18:15
	23.09.2019	17:30 - 18:15
	14.10.2019	17:30 - 18:15
	21.10.2019	17:30 - 18:15
	28.10.2019	17:30 - 18:15

04.11.2019	17:30 - 18:15
11.11.2019	17:30 - 18:15
18.11.2019	17:30 - 18:15
25.11.2019	17:30 - 18:15
02.12.2019	17:30 - 18:15
09.12.2019	17:30 - 18:15
16.12.2019	17:30 - 18:15
