

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE

Kursnummer: 231306

---

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 3  
Adresse:  
Müllheimerstrasse 94  
4057 Basel

---

Lerninhalt: **Schwimmen - die gesündeste Sportart**

Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fähigkeiten optimal zu trainieren.

Um durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.

**Trainingsgruppe:**

**Voraussetzung:** 1km Schwimmen können

**Ziel:** Technik und Ausdauertraining

---

Trainer: Lara Flückiger und Dhanu Huck und Gina Vigorito und Simone Tarelli

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 285.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine: Datum            Uhrzeiten

keine

Termine

vorhanden

---