

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 253683

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:	St. Johannis-Ring 17
	4056 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:	Fabien Vogt
----------	-------------

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	373.00 CHF
---------	------------

detaillierte Lektionen: 16

Termine:	Datum	Uhrzeiten
----------	-------	-----------
