

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 193522

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: Lara Flückiger und Dhanu Huck

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 306.00 CHF

detaillierte Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	02.09.2019	18:15 - 19:00
	09.09.2019	18:15 - 19:00
	16.09.2019	18:15 - 19:00
	23.09.2019	18:15 - 19:00
	14.10.2019	18:15 - 19:00
	21.10.2019	18:15 - 19:00
	28.10.2019	18:15 - 19:00

04.11.2019	18:15 - 19:00
11.11.2019	18:15 - 19:00
18.11.2019	18:15 - 19:00
25.11.2019	18:15 - 19:00
02.12.2019	18:15 - 19:00
09.12.2019	18:15 - 19:00
16.12.2019	18:15 - 19:00
