

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE

Kursnummer: 183315

---

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 1  
Adresse:  
Birsigstrasse 45  
4054 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: Vera Vallone und Anne Hersperger und Julian Fischer und Salomé Hegi

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 294.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 14

Termine: Datum            Uhrzeiten

keine

Termine

vorhanden

---