

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### HAI

Kursnummer: 211514

---

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: Nadine Ziltener und Peppa Schwerdtner

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 306.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.03.2021	17:30 - 18:15
	15.03.2021	17:30 - 18:15
	22.03.2021	17:30 - 18:15
	12.04.2021	17:30 - 18:15
	19.04.2021	17:30 - 18:15
	26.04.2021	17:30 - 18:15
	03.05.2021	17:30 - 18:15

---

10.05.2021	17:30 - 18:15
17.05.2021	17:30 - 18:15
31.05.2021	17:30 - 18:15
07.06.2021	17:30 - 18:15
14.06.2021	17:30 - 18:15
21.06.2021	17:30 - 18:15
28.06.2021	17:30 - 18:15

---