

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 233618

Ort: Schulhaus Rittergasse, Bahn 2
Adresse:
Rittergasse 5
4051 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: Cedric Lochmann und Robert Jobst

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 349.00 CHF

detaillierte Lektionen: 16

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.08.2023	10:30 - 11:15
	26.08.2023	10:30 - 11:15
	02.09.2023	10:30 - 11:15
	09.09.2023	10:30 - 11:15
	16.09.2023	10:30 - 11:15
	23.09.2023	10:30 - 11:15
	30.09.2023	10:30 - 11:15

21.10.2023	10:30 - 11:15
28.10.2023	10:30 - 11:15
04.11.2023	10:30 - 11:15
11.11.2023	10:30 - 11:15
18.11.2023	10:30 - 11:15
25.11.2023	10:30 - 11:15
02.12.2023	10:30 - 11:15
09.12.2023	10:30 - 11:15
16.12.2023	10:30 - 11:15
