

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 201614

Ort:	Schulhaus Rittergasse, Bahn 3
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 Florian Geiser	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	349.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 16</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.01.2020	09:45 - 10:30
	18.01.2020	09:45 - 10:30
	25.01.2020	09:45 - 10:30
	01.02.2020	09:45 - 10:30
	08.02.2020	09:45 - 10:30
	15.02.2020	09:45 - 10:30
	14.03.2020	09:45 - 10:30

21.03.2020	09:45 - 10:30
28.03.2020	09:45 - 10:30
25.04.2020	09:45 - 10:30
02.05.2020	09:45 - 10:30
09.05.2020	09:45 - 10:30
16.05.2020	09:45 - 10:30
06.06.2020	09:45 - 10:30
13.06.2020	09:45 - 10:30
20.06.2020	09:45 - 10:30
