

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 211621

Ort: Schulhaus Rittergasse, Bahn 4
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: Anne Hersperger

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 263.00 CHF

detaillierte Lektionen: 12

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	06.03.2021	10:30 - 11:15
	13.03.2021	10:30 - 11:15
	20.03.2021	10:30 - 11:15
	17.04.2021	10:30 - 11:15
	24.04.2021	10:30 - 11:15
	08.05.2021	10:30 - 11:15
	15.05.2021	10:30 - 11:15

29.05.2021	10:30 - 11:15
05.06.2021	10:30 - 11:15
12.06.2021	10:30 - 11:15
19.06.2021	10:30 - 11:15
26.06.2021	10:30 - 11:15
