

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE

Kursnummer: 202306

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:	Florian Geiser und Anne Hersperger
----------	------------------------------------

Kursniveau:	
-------------	--

Bemerkung:	
------------	--

Kosten:	294.00 CHF
---------	------------

detaillierte	<u>Lektionen: 14</u>
--------------	----------------------

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	
