

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 201521

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 3
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: Sara Plattner und Anne Hersperger

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 435.00 CHF

detaillierte Lektionen: 20

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	06.01.2020	18:15 - 19:00
	13.01.2020	18:15 - 19:00
	20.01.2020	18:15 - 19:00
	27.01.2020	18:15 - 19:00
	03.02.2020	18:15 - 19:00
	10.02.2020	18:15 - 19:00
	17.02.2020	18:15 - 19:00

09.03.2020	18:15 - 19:00
16.03.2020	18:15 - 19:00
23.03.2020	18:15 - 19:00
30.03.2020	18:15 - 19:00
20.04.2020	18:15 - 19:00
27.04.2020	18:15 - 19:00
04.05.2020	18:15 - 19:00
11.05.2020	18:15 - 19:00
18.05.2020	18:15 - 19:00
25.05.2020	18:15 - 19:00
08.06.2020	18:15 - 19:00
15.06.2020	18:15 - 19:00
22.06.2020	18:15 - 19:00
