

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 233615

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 Robert Jobst
----------	----------------------------------

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	349.00 CHF
---------	------------

detaillierte Lektionen: 16

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.08.2023	09:45 - 10:30
	26.08.2023	09:45 - 10:30
	02.09.2023	09:45 - 10:30
	09.09.2023	09:45 - 10:30
	16.09.2023	09:45 - 10:30
	23.09.2023	09:45 - 10:30
	30.09.2023	09:45 - 10:30

21.10.2023	09:45 - 10:30
28.10.2023	09:45 - 10:30
04.11.2023	09:45 - 10:30
11.11.2023	09:45 - 10:30
18.11.2023	09:45 - 10:30
25.11.2023	09:45 - 10:30
02.12.2023	09:45 - 10:30
09.12.2023	09:45 - 10:30
16.12.2023	09:45 - 10:30
