

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 233540

Ort: Schulhaus WBS St. Alban, Bahn 3
Adresse:
Engelgasse 40
4052 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: Sandra Porfirio und Robert Jobst

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 370.50 CHF

detaillierte Lektionen: 17

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	14.08.2023	16:30 - 17:15
	21.08.2023	16:30 - 17:15
	28.08.2023	16:30 - 17:15
	04.09.2023	16:30 - 17:15
	11.09.2023	16:30 - 17:15
	18.09.2023	16:30 - 17:15
	25.09.2023	16:30 - 17:15

16.10.2023	16:30 - 17:15
23.10.2023	16:30 - 17:15
30.10.2023	16:30 - 17:15
06.11.2023	16:30 - 17:15
13.11.2023	16:30 - 17:15
20.11.2023	16:30 - 17:15
27.11.2023	16:30 - 17:15
04.12.2023	16:30 - 17:15
11.12.2023	16:30 - 17:15
18.12.2023	16:30 - 17:15
