

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 183596

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 2
Adresse:
Zu den drei Linden 80
4058 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 Simone Annina Dirr und Sonja Müller

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 370.50 CHF

detaillierte Lektionen: 17

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	14.08.2018	17:30 - 18:15
	21.08.2018	17:30 - 18:15
	28.08.2018	17:30 - 18:15
	04.09.2018	17:30 - 18:15
	11.09.2018	17:30 - 18:15
	18.09.2018	17:30 - 18:15
	25.09.2018	17:30 - 18:15

16.10.2018	17:30 - 18:15
23.10.2018	17:30 - 18:15
30.10.2018	17:30 - 18:15
06.11.2018	17:30 - 18:15
13.11.2018	17:30 - 18:15
20.11.2018	17:30 - 18:15
27.11.2018	17:30 - 18:15
04.12.2018	17:30 - 18:15
11.12.2018	17:30 - 18:15
18.12.2018	17:30 - 18:15
