# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE

Kursnummer: 192306

| | |
|---|---|
| Ort: | Rialto, Sportbecken Bahn 1<br>Adresse:<br>Birsigstrasse 45<br>4054 Basel |
| Lerninhalt: | **Schwimmen - die gesündeste Sportart**<br>Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fahigkeiten optimal zu trainieren.<br>Um durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.<br><br>**Trainingsgruppe:**<br><br>**Voraussetzung**: 1km Schwimmen können<br><br>**Ziel**: Technik und Ausdauertraining |
| Trainer: | Julian Fischer und Vera Vallone |
| Kursniveau: | |
| Bemerkung: | |
| Kosten: | 210.00 CHF |
| detaillierte Termine: | Lektionen: 10<br>Datum Uhrzeiten<br>keine Termine vorhanden |