

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI/ DELFIN

Kursnummer: 251685

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 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: Fabien Vogt

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 373.00 CHF

detaillierte Lektionen: 16

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	12.01.2025	10:30 - 11:15
	19.01.2025	10:30 - 11:15
	26.01.2025	10:30 - 11:15
	02.02.2025	10:30 - 11:15
	09.02.2025	10:30 - 11:15
	16.02.2025	10:30 - 11:15
	23.02.2025	10:30 - 11:15

23.03.2025	10:30 - 11:15
30.03.2025	10:30 - 11:15
06.04.2025	10:30 - 11:15
04.05.2025	10:30 - 11:15
11.05.2025	10:30 - 11:15
18.05.2025	10:30 - 11:15
25.05.2025	10:30 - 11:15
15.06.2025	10:30 - 11:15
22.06.2025	10:30 - 11:15
