

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI

Kursnummer: 251503

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 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: Nadine Ziltener

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 465.00 CHF

detaillierte Lektionen: 20

Termine: Datum Uhrzeiten
