

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE 60MIN

Kursnummer: 243353

---

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2  
Adresse:  
Birsigstrasse 45  
4054 Basel

---

Lerninhalt: **Schwimmen - die gesündeste Sportart**

Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fähigkeiten optimal zu trainieren.

Um durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.

**Trainingsgruppe:**

**Voraussetzung:** 1km Schwimmen können

**Ziel:** Technik und Ausdauertraining

---

Trainer: Marisa Circhetta

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 420.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	28.10.2024	19:45 - 20:45
	04.11.2024	19:45 - 20:45
	11.11.2024	19:45 - 20:45
	18.11.2024	19:45 - 20:45
	25.11.2024	19:45 - 20:45

---

02.12.2024 19:45 - 20:45

09.12.2024 19:45 - 20:45

16.12.2024 19:45 - 20:45

---