

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

SHARK

Kursnummer: 203619

Ort: Schulhaus Rittergasse, Bahn 4
Adresse:
Rittergasse 5
4051 Basel

Lerninhalt: **Swimtest 3**

Test contents:

- 25 m Dolphin with arm movement
- 50 m Backstroke one-armed
- 25 m Breaststroke coordination, arm - leg - leg
- 25 m Windscreen wiper crawl
- 100 m Swimming (25 m Dolphin + 25 m Backstroke rotation + 25 m Breast-Coordination + 25 m Superman-Crawl)
- Backstroke racing dive and turn with dolphin kick (simple)

Trainer: Cedric Lochmann und Elena Hugenschmidt

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 327.50 CHF

detaillierte Lektionen: 15

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	15.08.2020	10:30 - 11:15
	22.08.2020	10:30 - 11:15
	29.08.2020	10:30 - 11:15
	05.09.2020	10:30 - 11:15
	12.09.2020	10:30 - 11:15
	19.09.2020	10:30 - 11:15
	17.10.2020	10:30 - 11:15
	24.10.2020	10:30 - 11:15
	31.10.2020	10:30 - 11:15
	07.11.2020	10:30 - 11:15

14.11.2020	10:30 - 11:15
21.11.2020	10:30 - 11:15
28.11.2020	10:30 - 11:15
05.12.2020	10:30 - 11:15
12.12.2020	10:30 - 11:15
