

Polysportives Outdoortraining: Wasser

Dieses Training wird bei gutem Wetter vorzugsweise draussen im Freibad durchgeführt. Um die Motivation der Teilnehmenden zu fördern, werden viele der Übungen im Team durchgeführt, teilweise auch als Wettkampfform.

Polysportives Outdoortraining: Wasser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO