

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 252135

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 2
Adresse:	Kapellenstrasse 17 4052 Basel

Lerninhalt:	Aqua-Cycling verbindet die Effektivität von klassischem Radfahren an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers.
-------------	--

Vorteile des Trainings:

- Ein effektives Ganzkörpertraining, unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand
- Ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen und Operationen
- Ein optimales Herz-Kreislauftraining für jede Zielgruppe
- Ein Training mit straffender Wirkung für Bauch, Beine und Po
- Spass und Bewegung auch für ältere Menschen und Nichtschwimmer
- Ein gelenkschonendes Training, welches fit macht
- Spass und Gruppendynamik beim Sport mit Musik

Wer Aqua-Cycling einmal ausprobiert hat, möchte es nicht mehr missen. Für jede Menge Spass und ein effektives Training ist gesorgt. Aqua-Cycling wird in einem jeweils vierteljährlichen Kurs angeboten.

Trainer:	Christoph Fleischhacker
Kursniveau:	
Bemerkung:	

Kosten:	185.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	15.05.2025	12:00 - 12:50
	22.05.2025	12:00 - 12:50
	05.06.2025	12:00 - 12:50
	12.06.2025	12:00 - 12:50
	19.06.2025	12:00 - 12:50
	26.06.2025	12:00 - 12:50