

BESCHREIBUNG

KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 252132

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 Bader

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	238.50 CHF
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>
Termine:	Datum Uhrzeiten
	keine
	Termine
	vorhanden