

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 253131

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:	185.50 CHF
---------	------------

detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	12.08.2025	17:30 - 18:20
	19.08.2025	17:30 - 18:20
	26.08.2025	17:30 - 18:20
	02.09.2025	17:30 - 18:20
	09.09.2025	17:30 - 18:20
	16.09.2025	17:30 - 18:20
	23.09.2025	17:30 - 18:20
