

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 263137

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:	196.00 CHF
---------	------------

detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.08.2026	19:25 - 20:15
	20.08.2026	19:25 - 20:15
	27.08.2026	19:25 - 20:15
	03.09.2026	19:25 - 20:15
	10.09.2026	19:25 - 20:15
	17.09.2026	19:25 - 20:15
	24.09.2026	19:25 - 20:15
