# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## FLOATFIT BALANCE

Kursnummer: 253292

| | |
|---|---|
| Ort: | Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 1<br>Adresse:<br>Birsigstrasse 45<br>4054 Basel |
| Lerninhalt: | **FloatFit® Balance – Kraft, Balance und Achtsamkeit auf dem Wasser**<br><br>Tauche ein in ein ganzheitliches Training auf dem Wasser: FloatFit® Balance kombiniert fliessende Yoga- und Pilates-Übungen mit gezielter Atemführung – auf einer speziell entwickelten, luftgefüllten Matte, der Aquabase®, die auf der Wasseroberfläche treibt.<br><br>Die sanften, aber fordernden Bewegungen stärken Deine Tiefenmuskulatur, verbessern Deine Haltung und fördern das Gleichgewicht. Gleichzeitig schärfst Du Deine Körperwahrnehmung und schulst Deine Konzentration. Die permanente Anpassung an das Wassertraining aktiviert besonders die Rumpfmuskulatur und verhilft Dir zu mehr Stabilität – im Training und im Alltag.<br><br>In nur 30 Minuten stärkst Du Körper und Geist und findest in die innere Ruhe zurück.<br><br>**Kleidung:** Bitte Badekleidung tragen. Wer sich damit nicht wohlfühlt, kann zusätzlich Neopren oder Wasser-T-Shirts nutzen. |

| | |
|---|---|
| Trainer: | Anika Hausdorff |
| Kursniveau: | |
| Bemerkung: | |
| Kosten: | 80.00 CHF |
| detaillierte Termine: | Lektionen: 4 |

| Datum | Uhrzeiten |
|---|---|
| 01.09.2025 | 19:40 - 20:10 |
| 08.09.2025 | 19:40 - 20:10 |

| | | |
|---|---|---|
| | 15.09.2025 | 19:40 - 20:10 |
| | 22.09.2025 | 19:40 - 20:10 |