BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

FLOATFIT 45MIN BACHGRABEN

Kursnummer: 250415

Ort:	Gartenbad Bachgraben, Lehrschwimmbecken Bahn 1 Adresse: Belforterstrasse 135 4055 Basel
Lerninhalt:	**FloatFit® auf der Aquabase im Gartenbad Bachgraben** **Einzigartig, effektiv und mit Spassgarantie:** FloatFit® auf der Aquabase® bringt HIIT und Yoga in einem fliessenden 45-Minuten-Workout zusammen – direkt auf dem Wasser! Dieses innovative Training kombiniert zwei wirkungsvolle Konzepte: **FloatFit® HIIT** – ein intensives Ganzkörpertraining – trifft auf die achtsame Bewegung von **FloatFit® Yoga**. Du trainierst Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Tiefenmuskulatur – und das alles auf einer instabilen, luftgefüllten Matte, die auf der Wasseroberfläche schwimmt. Dank der schwebenden Trainingsplattform steht Deine Balance permanent im Fokus. Jede Bewegung fordert die Rumpfmuskulatur, stärkt die Körpermitte und schult Deine Haltung. Während Dich die HIIT-Elemente fordern und ins Schwitzen bringen, sorgen die Yoga-Sequenzen für gezielte Dehnung, innere Ruhe und Achtsamkeit. **Das Resultat:** Ein funktionelles, gelenkschonendes Training mit hohem Spassfaktor – das schnell spürbare Effekte für Körper und Geist bringt. **Dauer:** 45 Minuten **Empfohlene Kleidung:** Badekleidung. Optional: Neopren oder Wasser-T-Shirts. **Spontane Teilnahme und Einzelstunden buchbar** und Zahlung vor Ort in Bar oder TWINT/Kreditkarte (Gebühren von max 2.5% fallen an).
Trainer:	Anika Hausdorff

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	30.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 1	
	Datum	Uhrzeiten
	31.07.2025	20:00 - 20:45