

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

FLOATFIT 45MIN BACHGRABEN

Kursnummer: 250406

Ort:	Gartenbad Bachgraben, Lehrschwimmbecken Bahn 1
Adresse:	Belforterstrasse 135 4055 Basel

Lerninhalt:

FloatFit® – Aufsteigen und auspowern. Ein Ganzkörper-Workout mit Spassfaktor

Dieses hochintensive Intervalltraining findet dank einer luftgefüllten Matte auf dem Wasser statt und ist dabei gelenkschonend. In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserung des Gleichgewichts, der Körperhaltung und der Tiefenwahrnehmung – sowohl im Sport als auch im Alltag.

Gib 45 Minuten lang auf dem sogenannten Aquabase® dein Bestes und stärke deine Tiefenmuskulatur und Balance. Ein intensives Training, das schnell sichtbare Erfolge bringt.

Das Kennenlernangebot im Gartenbad Bachgraben beinhaltet ca. 25 Minuten HIIT (High Intensity Intervall Training) und ca. 20 Minuten Yoga (Balance). Es stehen 8 Bretter zur Verfügung.

Wir empfehlen und bitten, Badekleidung zu tragen. Wer sich auf dem Board in Badebekleidung nicht wohlfühlt, kann zusätzlich Neopren oder Wasser T-Shirts tragen.

Es können auch mehrere Einzellektion à 30.00 CHF gebucht werden. Kontaktieren Sie uns dazu per [E-Mail](mailto:info@knechtli.com) an info@knechtli.com.

Vor Ort kann, sofern es freie Plätze hat, spontan am Kurs teilgenommen werden und vor Ort in Bar oder Kreditkarte bezahlt werden.

FloatFit® wird nach den Sommerferien im **Hallenbad Rialto** weitergeführt. Da werden wir jeweils Montags und Freitag abwechselungsweise 30 Minuten HIIT und Yoga anbieten. Weitere Informationen dazu folgen.

Trainer:	Anika Hausdorff	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	30.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 1</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten