

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### AQUA-CYCLING

Kursnummer: 194133

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 1     |
| Adresse: | Kapellenstrasse 17<br>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 und Andrea Mäder |
| Kursniveau: |                                  |
| Bemerkung:  |                                  |

---

|              |                     |           |
|--------------|---------------------|-----------|
| Kosten:      | 224.00 CHF          |           |
| detaillierte | <u>Lektionen: 8</u> |           |
| Termine:     | Datum               | Uhrzeiten |
|              | keine               |           |
|              | Termine             |           |
|              | vorhanden           |           |