

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 242137

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 3
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: 291.50 CHF

detaillierte Lektionen: 11

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	02.05.2024	19:25 - 20:15
	16.05.2024	19:25 - 20:15
	23.05.2024	19:25 - 20:15
	30.05.2024	19:25 - 20:15
	06.06.2024	19:25 - 20:15
	13.06.2024	19:25 - 20:15
	20.06.2024	19:25 - 20:15
	27.06.2024	19:25 - 20:15