

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

FLOATFIT 45MIN HIIT UND YOGA

Kursnummer: 253295

Ort: Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 1
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 Basel

Lerninhalt:

FloatFit® auf der Aquabase im Hallenbad Rialto

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.

Trainer: Anika Hausdorff

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 120.00 CHF

Alles Andere als Trockenübungen

detaillierte Lektionen: 4

Termine: Datum Uhrzeiten
