Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 193135

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 2 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:	Lena Rohrbach und Christoph Fleischhacker
Kursniveau:	
Bemerkung:	

Kosten:	252.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 9	
	Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	