Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## AQUA-CYCLING

Kursnummer: 194131

| | |
|---|---|
| Ort: | AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 1<br>Adresse:<br>Kapellenstrasse 17<br>4052 Basel |
| Lerninhalt: | Aqua-Cycling verbindet die Effektivität von klassischem Radfahren an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers.<br><br>**Vorteile des Trainings:**<br><br>• Ein effektives Ganzkörpertraining, unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand<br>• Ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen und Operationen<br>• Ein optimales Herz-Kreislauftraining für jede Zielgruppe<br>• Ein Training mit straffender Wirkung für Bauch, Beine und Po<br>• Spass und Bewegung auch für ältere Menschen und Nichtschwimmer<br>• Ein gelenkschonendes Training, welches fit macht<br>• Spass und Gruppendynamik beim Sport mit Musik<br><br>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: | Knechtli1 Team |
| Kursniveau: | |
| Bemerkung: | |

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