

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 252131

| | |
|-------------|--|
| 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: Christoph Bader

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 238.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 29.04.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 06.05.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 13.05.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 20.05.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 27.05.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 03.06.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 10.06.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 17.06.2025 | 17:30 - 18:20 |
| | 24.06.2025 | 17:30 - 18:20 |
