

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 203135

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 1
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:	196.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	