

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### FLOATFIT 45MIN HIIT UND BALANCE

Kursnummer: 261293

---

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 Balance 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® Balance**. 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 Balance-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:

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten:	300.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten