

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### AQUA-CYCLING

Kursnummer: 211136

---

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:	Christoph Bader	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	308.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 11</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	20.05.2021	18:30 - 19:20

---

---

27.05.2021	18:30 - 19:20
03.06.2021	18:30 - 19:20
10.06.2021	18:30 - 19:20
17.06.2021	18:30 - 19:20
24.06.2021	18:30 - 19:20
01.07.2021	18:30 - 19:20

---