

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### AQUA-CYCLING

Kursnummer: 211133

---

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 Lektionen: 11

Termine: Datum Uhrzeiten

11.05.2021 19:00 - 19:50

---

---

18.05.2021	19:00 - 19:50
25.05.2021	19:00 - 19:50
01.06.2021	19:00 - 19:50
08.06.2021	19:00 - 19:50
15.06.2021	19:00 - 19:50
22.06.2021	19:00 - 19:50
29.06.2021	19:00 - 19:50

---