

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### AQUA-CYCLING

Kursnummer: 262136

---

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:      | 265.00 CHF           |               |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> |               |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten     |
|              | 18.06.2026           | 18:35 - 19:25 |
|              | 25.06.2026           | 18:35 - 19:25 |

---