

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 211135

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

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 308.00 CHF

detaillierte Lektionen: 11

Termine: Datum Uhrzeiten
20.05.2021 12:00 - 12:50

27.05.2021	12:00 - 12:50
03.06.2021	12:00 - 12:50
10.06.2021	12:00 - 12:50
17.06.2021	12:00 - 12:50
24.06.2021	12:00 - 12:50
01.07.2021	12:00 - 12:50
