

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-CYCLING

Kursnummer: 191134

Ort: AZ Dalbehof, Dalbehof, Therapiebad
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:

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 280.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine: Datum Uhrzeiten
08.01.2019 17:50 - 18:40

15.01.2019	17:50 - 18:40
22.01.2019	17:50 - 18:40
29.01.2019	17:50 - 18:40
05.02.2019	17:50 - 18:40
12.02.2019	17:50 - 18:40
19.02.2019	17:50 - 18:40
26.02.2019	17:50 - 18:40
19.03.2019	17:50 - 18:40
26.03.2019	17:50 - 18:40
