

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-FIT® BACHGRABEN

Kursnummer: 210100

Ort: Gartenbad Bachgraben, Sprunggrube, 1. Bahn
Adresse:
Belforterstrasse 135
4055 Basel

Lerninhalt: Wir bieten Ihnen über die Sommerferien im Gartenbad Bachgraben jeweils am Mittwochabend die Möglichkeit an, einen Aqua-Fit® - Kurs zu besuchen.

Aqua-Fit® im Gartenbad Bachgraben

Aqua-Fit ist ein anstrengendes, aber zugleich schonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, bestehend aus Kraftgymnastik und Laufen im Wasser.

Es ist nicht nur für Senioren vorbehalten, sondern auch für Gesundheitssportler, Hobbyläufer und Spitzenathleten bestens geeignet. Einen grossen Dienst dazu leisten die physikalischen Eigenschaften des Wassers.

Falls Sie ein Saisonabo des Gartenbades Bachgraben besitzen, geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung an.

Trainer: Regula Saner und Andrea Mäder

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 147.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

Termine: Datum Uhrzeiten
keine Termine
vorhanden
