

ASE30210 Aquacycling

Beginn Donnerstag, 02.05.2019, 17:45 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 30,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 4 Termine

Kursleitung Hallenbad

Kursort Hallenbad, Hofer Straße, 95100 Selb

...die neue Trendsportart wird auf speziell entwickelten Rädern durchgeführt. Die Räder stehen dabei im ca. 1,30m tiefen Wasser und werden individuell auf die Teilnehmer eingestellt. Ergänzend zum Training der Beine kommen Übungen für den Oberkörper und den Bauch dazu. Dieses Ganzkörpertraining setzt den Schwerpunkt in der Fettverbrennung und Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems. Zusätzlich festigt es noch das Gewebe und strafft den ganzen Körper. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Bedingt nur bis zu einer Körpergröße von 1,85m geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	Selb, Hallenbad, Hofer Straße
09.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	Selb, Hallenbad, Hofer Straße
16.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	Selb, Hallenbad, Hofer Straße
23.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	Selb, Hallenbad, Hofer Straße

[zur Kursdetail-Seite](#)