AQUAFITNESS

AquaCycling ist eine innovative Form des Radfahrens, die im Wasser stattfindet. Es bedeutet, dass spezielle Fahrräder im Wasser stehen, auf denen trainiert wird. Diese Art des Trainings kombiniert die Vorteile des Radfahrens mit den positiven Eigenschaften des Wassers, wie zum Beispiel den Widerstand und die Gelenkschonung. Es ist nicht nur hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining, sondern auch für jedes Alter geeignet.

Kursbeginn: ab 15.9.25 und 1.12.25 (10 Einheiten)

Wann: Mo: 17:30-18:15
18:20-19:05
Di: 18:20-19:00
19:15-20:00
Mi: 18:30-19:15
19:30-20:15
Do: 20:30-21:15

Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit

Treffpunkt: Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 116,60€