

Albgau-Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



AQUACYCLING

Kursprogramm und Termine

Kursinhalte:

Aquacycling ist Fahrradfahren im Wasser. Mit dieser Trendsportart trainieren Sie äußerst effektiv den ganzen Körper. Sie ermöglicht den Teilnehmern ein schonendes Aufbautraining und einen idealen Muskelaufbau – auch nach Sportverletzungen und/oder Operationen.

Von Fitness bis Power – das Kursprogramm bietet für jede Leistungsklasse und Zielgruppe das Richtige und ist effektiver als das herkömmliche Fahrradfahren.

Erforderliche Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie außer Badekleidung Wassersportschuhe und etwas zu Trinken (in PET-Flaschen) mit.

Voraussetzung:

- Ausreichende Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein.
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiterin zu melden.

Termine

Termine oder freie Kursplätze finden Sie im Internet unter www.kad-oase.de oder www.albgaubad.de

Anmeldung und Informationen:

- Ausschließlich über die „Kad-Oase“, über den Link: <http://www.kad-oase.de/kad-oase-anmeldung.html>
- Infos über die Kad-Oase, Frau Kerstin Wendrich, Telefon: 0151 19691573, Email: info@kad-oase.de .