

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

FLOATFIT HIIT

Kursnummer: 253291

Ort:	Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 1
Adresse:	Birsigstrasse 45 4054 Basel

Lerninhalt:

FloatFit® HIIT – Ganzkörpertraining mit Power, Effizienz & Balance

FloatFit® HIIT ist ein intensives, hocheffizientes Ganzkörpertraining auf der luftgefüllten Aquabase® – in nur 30 Minuten trainierst Du Kraft, Ausdauer, Koordination und Tiefenmuskulatur.

Durch das Training auf dem Wasser steht die Balance ständig im Mittelpunkt: Jede Übung fordert Deine Stabilität, aktiviert die Körpermitte und verbessert Deine Haltung und Tiefenwahrnehmung. Trotz (oder gerade wegen) des hohen Spassfaktors ist das Training körperlich herausfordernd und bringt schnelle, sichtbare Ergebnisse – gelenkschonend und funktionell.

Kleidung: Badekleidung empfohlen. Wer sich wohler fühlt, kann zusätzlich Neopren oder Wasser-T-Shirts tragen.

Trainer:	Anika Hausdorff
----------	-----------------

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	80.00 CHF
---------	-----------

detaillierte Lektionen: 4

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	01.09.2025	19:10 - 19:40
	08.09.2025	19:10 - 19:40
	15.09.2025	19:10 - 19:40
	22.09.2025	19:10 - 19:40
