



Familienkompass



Aqua Cycling

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Aqua Cycling

Aqua-Cycling ist ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf einem Wasserfahrrad, dem Aquarider. Die Ausdauer wird gesteigert, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Durch den Wasserwiderstand steigt die Trainingsintensität, wodurch Fettstoffwechsel und Energieverbrauch angekurbelt werden.

- Gezieltes Training von Beinen, Rumpf und Oberkörper
- Das Gewebe wird straffer
- Hohe Fettverbrennung
- Schonend für Gelenke und Bänder
- Aktiviert den Lymphfluss, wirkt entstauend und schmerzreduzierend



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Susanne Biermann

Fachangestellte für Bäderbetriebe

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre, 3 bis 6 Jahre, altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

<https://www.waterfun-biermann.de/>

Angebotstermin

Von 03.06.2024 (Uhr) bis (Uhr)

Wo?

Hallenbad Hoppecke

Berliner Straße 12
59929 Brilon

Anmeldung



Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

<https://www.waterfun-biermann.de/>

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

8 Einheiten a 45 Minuten **130,00 Euro**

Durchführende Organisation

Waterfun Schwimmschule

In der Helle 20
59929 Brilon

Name Kontaktperson

Susanne Biermann

Telefon

0160/90369013

Email

biermann-waterfun@gmx.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Art des Trägers

Sonstiger Träger