



Aqua Bike



**KRANDELBAD
WILDESHAUSEN**



AQUA BIKE

Das Training mit dem Aqua Bike fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die klassischen Prinzipien des Radfahrens werden mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers verbunden.

Aqua Bike ist eine Wasser-Sportart für ein effektives Fitness-training. Es verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden, vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Diese kennt man schon vom klassischen Schwimmen oder von Aqua-Fitness. Beim Aqua Bike nutzen wir die Auftriebswirkung/Auftriebskraft des Wassers – für ein besonders erfolgreiches Ganzkörpertraining. Das Training ist gelenk- und bänderschonender sowie kreislauffördernder, als das Radfahren an Land. Die Bewegungen im Wasser bringen zu anregender Musik auch noch viel Spaß und wirken straffend auf Bauch, Beine und Po. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert Aqua Bike die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems.

Termine:

Montag von 19:00 – 19:45 Uhr

Mittwoch von 19:00 – 19:45 Uhr und 20:00 – 20:45 Uhr
(Einlass 30 Minuten vor Kursstart)

Kosten/Dauer:

88 € für 8 Übungsstunden a 45 Minuten

+ einmaliger Kauf von Aqua Bike Schuhen 10 €
(aus Hygienischen Gründen kein Verleih der Schuhe)

Aufenthaltsdauer: 90 min. (inkl. Kurs)

Kein Präventionskurs. Während der Sommer- und Weihnachtsferien sowie Feiertagen finden die Kurse nicht statt! Bei weniger als 4 Teilnehmern entfällt der Kurs.

Trainerin:

Doreen Buller

