



Theodor-Storm-Str. 12-14 in 23795 Bad Segeberg

Telefon: 04551-968 909 Fax: 04551-968 911

Mail: hallenbad@badsegeberg.landsh.de

Aqua Fitness Kurs **Cycling**

Modernes Indoor-Cycling verbunden mit der Wirkung des Wassers ergibt ein Ganzkörpertraining. Die schonende, aber gleichzeitig sehr effektive Formung des Körpers kann zur Gewichtsreduktion und zur Bekämpfung von Cellulitis beitragen.

In den Trainingsstunden werden im Lehrschwimmbecken unter der Anleitung ausgebildeter Aqua-Cycling-Trainer/innen Bein-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur durch ein ausgewogenes Programm gestrafft. Zusätzlich zur „Beinarbeit“ von Wechsel der Sitzpositionen vom Sitzen, Stehen, Schweben und der Trittschwindigkeit (Intervalle) werden der ganze Rumpf und die oberen Extremitäten trainiert, dabei bleibt der Oberkörper größtenteils außerhalb des Wassers.

Der Wasserwiderstand und die Dichte des Wassers bieten dabei die Möglichkeit in jede gewünschte Richtung zu arbeiten und somit jeden Muskel des Oberkörpers im Einzelnen und ganze Muskelketten gleichzeitig zu trainieren.

Durch Veränderung des Hebels (gestreckter oder gebeugter Arm), der Geschwindigkeit und des Formwiderstandes (Handhaltung) lässt sich auch hier die Intensität regulieren.

Durch die gegebene Individualität im Gruppentraining wird eine große Zielgruppe angesprochen und unterschiedliche Leistungsklassen können gemeinsam trainieren.

AquaCycling ist vorwiegend ein Ausdauertraining, welches durch Kraftausdauerheiten ergänzt wird und gleichzeitig auch ideale Voraussetzungen eines Koordinationstrainings bietet.

Kurszeiten: **Montag** **18:30 - 19:15 Uhr und 20:15 - 21:00**

Dienstag **18:30 - 19:15**

Donnerstag **18:00 - 18:45**

Dauer: **6 x 45 Minuten**

Preis * **60,00 €****

* inklusive Eintritt

** AOK-Mitglieder erhalten zusätzlich **10% Rabatt**