

**Stadtwerke Einbeck GmbH**  
Energie und Dienstleistungen für die Region



# Aqua-Cycling

im Hallen- und Freibad  
Einbeck



**Infos unter 05561/942-167**



## Was ist Aqua-Cycling?

Der neueste Fitness-Trend ist das Radfahren im Wasser auf speziellen Aquabikes.

Das Training auf Aquabikes wird mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers verbunden.

Die effektiven Bewegungsabläufe werden zu Musik ausgeführt, der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

## Warum Aqua-Cycling?

- Gelenk- und bänderschonendes Training durch die Auftriebswirkung des Wassers
- Höherer Kalorienverbrauch als an Land/Reduzierung von Übergewicht
- Ideales Aufbautraining nach Verletzungen
- Gleichgewichtsschulung
- Kaum Überbelastungs- und Verletzungsrisiko
- Möglichkeit neue soziale Kontakte zu knüpfen

## Ziele des Aqua-Cycling?

- Freude und Spaß an der Bewegung
- Festigung des Gewebes/Hautstraffung
- Reduzierung von Übergewicht
- Verstärkte Fettverbrennung
- Verbesserung der Koordination
- Muskelkräftigung
- Leistungssteigerung des Herz-Kreislaufsystems

**Kursdauer :** 10 x 45 Min.  
**Kursgebühr:** 60,00 Euro  
**(+ Eintritt + 9,00 € Neoprenschuhe)**  
**Kurszeiten:** auf Anfrage

**Anmeldungen und weitere Infos:**  
**Hallen- und Freibad Einbeck**  
**Telefon 05561/942-167**