

ANGEBOT

- 8 Trainingseinheiten zu je 45 Minuten außerhalb der öffentlichen Badezeiten
- Durchführung der Kurse ausschließlich von geschultem Fachpersonal

KURSGEBÜHR

8 Trainingseinheiten
inkl. Schwimmbadeintritt

110,00 €



Fragen Sie doch einfach nach, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG

per Telefon unter:

Mobil: 0152 - 01 52 74 04

per E-Mail an:

info@aquabiking-mosbach.de

im Internet auf:

www.aquabiking-mosbach.de

Fragen Sie auch nach unserem speziellen Angebot für Vereine!

Weitere interessante Angebote auf:
www.aquafitness-mosbach.de
www.schwimmschule-mosbach.de

Radeln unter Wasser für alle Zielgruppen



AquaBIKING Team
MOSBACH

Steffen Kisker

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Meister für Bäderbetriebe

Aquarider® Trainer

Nordic Aqua Sports® Trainer

Speedo® Aqua Fitness Instructor

Zertifizierter Schwimmlehrer
für alle Altersgruppen



www.aquabiking-mosbach.de



AQUABIking Team
MOSBACH

AQUABIking

Ziele des Aquabiking

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

...und es macht Spaß!

Radeln unter Wasser

AQUABIking

für alle Zielgruppen

Das Aquabiking-Programm ist für alle Zielgruppen und Leistungsklassen geeignet:

Bei musikalischer Begleitung werden Sie nach trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten im Anschluss an ein "Warm Up" an die heiße Phase des Kurshöhepunktes herangeführt. Sie treten während der gesamten Kursdauer konstant in die Pedale – hierbei kommt der gesamte Oberkörper nicht zu kurz.

Sie erfahren ein Ganzkörper-Workout, welches Sie als maximal schonend aber gleichzeitig als durchaus anstrengend beschreiben werden. Die Anpassung an das Kursniveau erfolgt fließend und individuell.

Die letzten Minuten gehören dem "Cool Down" und der Dehnung. Hier wird bei sanfter Musik der Körper gedehnt und Sie lassen die Anstrengungen der letzten "Tour im Wasser" ausklingen.

i Kursorte & -zeiten

AQUABIking KURSTAGE IM HALLENBAD:

Di: 19:45 Uhr Kombikurs aus Aquabiking und Aquajumping

Mi: 14:00 Uhr und 19:00 Uhr

Do: 20:00 Uhr

Fr: 13:00 Uhr immer wöchentlich im Wechsel:
Aquabiking, Aquafitness und Aquajumping
und 19:00 Uhr

Sa: 16:00 Uhr / So: 13:00 Uhr

Kurstage im Freibad siehe Homepage:
www.aquabiking-mosbach.de
oder telefonisch unter: 0152/01527404



AQUABIking Team
MOSBACH

ANMELDUNG

AQUABIking 8 x 110 €

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

E-Mail:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Kurzbeginn:

Leiden Sie derzeit unter Verletzungen/Erkrankungen/Einschränkungen/Schmerzen oder Beschwerden ?

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten befragen Sie vor Kursbeginn Ihren Arzt.

Ich habe die AGB's des Aqua-Team Mosbach gelesen und akzeptiert

Datum/Unterschrift: _____