

Radeln unter Wasser für alle Zielgruppen



AQUABIkingTeam
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



AQUABIkingTeam
MOSBACH

Joggen, Schweben und Balancieren im Wasser, Übungen mit der Poolnudel... die bisherigen Hauptbestandteile der beliebten Aqua-Fitness Kurse sind um eine Attraktion reicher:

AQUABIking

Warum 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

...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.

Kursorte & -zeiten

IM WINTER

Hallenbad Mosbach
Jean de la Fontaine Str. 10
74821 Mosbach

Di. 21.00h
Mi. 14.00h, 20.00h, 21.00h
Do. 21.00h
Fr. 13.00h, 20.00h
Sa. 17.00h, 18.00h
So. 13.00h

IM SOMMER

Spaß- & Freizeitbad faMos
Hammerweg 3
74821 Mosbach

Di. 20.00h
Mi. 20.00h
Do. 20.00h
Fr. 20.00h



AQUABIKINGTeam
MOSBACH

Das Brems-
system des ver-
wendeten "Aqua-
rider Professional" von
nemcomed® ermögli-
cht eine reproduzier-
bare Einstellung der
Widerstände von 50
bis 400 Watt (fünf-
fach einstellbar).
Hierbei kommt
lediglich das
Element Wasser mit seinen
physikalischen Eigenschaften zum Einsatz.



Ziele des Aquabiking

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

ANGEBOT

- 8 Trainingseinheiten zu je 50 Minuten außerhalb der öffentlichen Badezeiten
- Durchführung der Kurse ausschließlich von geschultem Fachpersonal

KURSGEBÜHR

100,00 € inkl. Schwimmbadeintritt und inkl. Aqua-Neopren-Schuhe für einen sicheren Halt in den Pedalen





AQUABIKINGTeam
MOSBACH

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

NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG

· **per Telefon unter:**

Mobil: 0152 - 01 52 74 04

Freibad: 06261 - 89 05 60

Mo.-So. 9-20h

Hallenbad: 06261 - 89 05 63

Di.-Fr. 12-20h, Sa. 9-18h, So. 8-13h

· **per Post an:**

Aquabiking Team Mosbach

Steffen Kisker

Im Ruhbaum 7

69412 Eberbach

Telefax: 06271 - 94 47 41

· **per E-Mail an:**

info@aquabiking-mosbach.de

· **im Internet auf:**

www.aquabiking-mosbach.de

Fragen Sie auch nach unserem speziellen Angebot für Vereine sowie nach unserem Schüler- & Azubirabatt!

Weitere interessante Angebote auf:

www.aquafitness-mosbach.de

www.schwimmschule-mosbach.de