

■ Aquabiking in Mosbach

Ins Wasser, auf den Sattel und los!

Zu Beginn der Hallenbad-Saison 2009 finden ergänzend zu den bereits umfangreichen Angebot wie den beliebten Aquafitness; Babyschwimmen und Kinderschwimmkurse auf speziell hierfür entwickelten Fahrrädern die beliebten Aquabiking-Kurse statt.

Geeignet ist Aquabiking für alle Zielgruppen – unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand. Aquabiking bietet sich als Training nach Sportverletzungen und Operationen (z.B. Hüfte, Knie) an, als Möglichkeit zur Verbesserung der Kondition, zum Muskelaufbau, zur Straffung des Gewebes, aber auch für ältere Menschen, die nach einer gelenkschonenden und verletzungsarmen sportlichen Alternative suchen.

So kann sowohl der leistungsorientierte Sportler als auch der weniger Trainierte beim Aquabiking den gewünschten und frei wählbaren Belastungswiderstand für ein optimales Training nutzen. Erwähnt werden sollte auch der enorme Kalorienverbrauch – für Menschen mit Gewichts-

problemen ein sehr interessanter Aspekt. Nirgendwo werden so schnell so viele Fettzellen verbrannt wie im Wasser (9 kcal pro Minute). Und nicht vergessen werden sollte: Aquabiking macht viel Spaß, in der Gruppe, bei ca. 30 Grad Wassertemperatur, mit motivierender, mitreißender Musik steht dem »Gute Laune Faktor« nichts mehr im Weg.

Die Fitness-Übungen auf dem Rad sind vergleichbar mit denen des Spinning im Fitness Studio. Während dort jedoch lediglich über die Beinarbeit trainiert wird, bietet das Wasser den Vorteil, nahezu alle Muskelgruppen – auch die des Oberkörpers – mit einzubeziehen. Aquabiking ist also ein Ganzkörpertraining. Durch den Wasserwiderstand muss der Sportler im Gegensatz zum Spinning die dreifache Kraft aufbringen. Dank des Auftriebs wird er dies allerdings kaum so empfinden; das Training wirkt damit jedoch besonders effektiv.

Ein Aquabiking-Kurs im Hallenbad Mosbach unter Leitung



■ Aquabiking ist gut für die Kondition und Fettverbrennung und zudem Gelenkschonend.

Foto: Aquabiking

eines speziell ausgebildeten Trainers besteht aus acht Einheiten à 45 Minuten und findet einmal wöchentlich statt. Die Kursgebühr in Höhe von 100 Euro (incl. Neoprenschuhe) kann bei vielen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme geltend gemacht werden.

Die Kurse finden Dienstag und Donnerstag um 21 Uhr, Mittwoch

um 13, 14, 20 und 21 Uhr, Freitag um 13, 20 und 21 Uhr, Samstag um 8, 9, 17, 18, 19 Uhr und Sonntag um 13 und 14 Uhr statt. **AZ/Hau**

■ **Aquabiking** Informationen bei Stefan Kisker und Christine Braun unter 06261/890560 oder 0152/01527404
www.aquabiking-mosbach.de