

Termine

Sie sind neugierig geworden und denken, dass Aqua-Cycling genau das Richtige für Sie ist ?

Ein Kurs beinhaltet **10 Termine** und kostet **140,- €**. Im Preis inbegriffen ist der unbegrenzte Eintritt in die Balinea Thermen am jeweiligen Kurstag. Nicht inbegriffen sind die benötigten Aqua-Cycling-Schuhe. Sie haben die Möglichkeit, diese Schuhe für 8,- € zu kaufen oder für eine Leihgebühr von 1,- € zu mieten.

**Wir haben ständig fortlaufende Kurse, fragen, Sie uns unter:
Tel: +49(0)7635 - 808-220**

* Ev. sind Restplätze auch im laufenden Kurs möglich.



Aqua-Cycling



**in der Balinea Therme
Bad Bellingen**

Die Vorteile von Aqua-Cycling

- gelenkschonend
- geringes Verletzungs- und Überlastungsrisiko
- intensives Training ohne Muskelkater
- doppelt so hohe Fettverbrennung wie bei gleicher Belastung an Land
- Entlastung des Halte- und Stützapparates
- Herz-Kreislauf-Training
- Verbesserung der Ausdauer bei regelmäßigem Training
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Für wen ist Aqua-Cycling geeignet?

- Freizeitsportler
- Leistungs-Radsportler
- Adipositas-Patienten
- Diabetiker
- Personen mit hohem Blutdruck
- Personen mit Verletzungen des Bewegungsapparates und Rückenschmerzen
- jeden, der Lust hat es auszuprobieren!

Aqua-Cycling verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Nutzen Sie bei dieser neuen Wassersportart die Auftriebskraft des Thermalwassers und spüren Sie dadurch kaum eine Anstrengung! Sie werden sehen, wie viel Spaß die Bewegungen im Wasser mit rhythmischer Musik machen!

Beim Training selbst sitzen Sie fest und rückschonend - Ihr Körper befindet sich bis knapp über dem Bauchnabel im Wasser. Zusätzlich zu den unterschiedlichen Beinübungen kommt ein effektives Oberkörpertraining hinzu. So kommen Sie in den Vorzug eines erfolgreichen Ganzkörpertrainings, und zwar ganz ohne Muskelkater!

bad bellingen
im markgräflerland
wo erholung zum erlebnis wird

Information und Buchung:

Bade-und Kurverwaltung GmbH

Badstraße 14 * 79415 Bad Bellingen

Tel: +49(0)7635-808-220 * Fax +49(0)7635-808-290

info@bad-bellingen.de * www.bad-bellingen.de