

Aquacycling

IM FREIZEITBAD DÜSSELSTRAND

Aquacycling

IM FREIZEITBAD DÜSSELSTRAND

Aquacycling ist effektiver als ein Training an Land!

- Die Bewegung wird gegen den Wasserwiderstand ausgeführt, dadurch wird die Muskulatur mehr beansprucht.
- Gleichzeitig sind die Übungen im Wasser gelenkschonend, da der Körper durch die Auftriebswirkung des Wassers entlastet wird.
- Während des ganzen Trainings wird die beanspruchte Muskulatur durch das Wasser massiert.
- Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, bitte vorab den Arzt aufsuchen.

Freizeitbad Düsseldorf
Kettwiger Straße 50
Tel. 0211/821-62 20

www.baeder-duesseldorf.de
E-Mail: baeder@swd-ag.de

- Stand: Jan. 2010 • Änderungen vorbehalten
- Alle Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.



KURSE_2010

DÜSSELSTRAND



DÜSSELSTRAND



POWERCYCLING

Montag

21:00–21:45 Uhr

Mittwoch

19:00–19:45 Uhr

21:00–21:45 Uhr

AQUACYCLING FITNESS

Dienstag

17:00–17:45 Uhr

20:15–21:00 Uhr

Mittwoch

09:00–09:45 Uhr

Freitag

19:00–19:45 Uhr

Powercycling und Aquacycling sind offene Kurse. Eine telefonische Reservierung an der Kasse ist möglich.

Sonderregelungen:

Feiertags/ Heiligabend/
Silvester und in den
Sommerferien

Preise:

10er Karte 95,00 €

Probetraining:

auf Anfrage 9,50 €

Anmeldungen:

an der Kasse des Freizeitbades
Düsselstrand. Eine telefonische
Reservierung ist auch möglich.

Teilnehmer:

pro Kurs max. 15 Personen

Bitte bringen Sie geeignete
Wasserschuhe mit, die aber
auch in unserem Shop
erworben werden können.

Aquacycling verbindet das klassische Ausdauertraining an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Die speziell entwickelten Aquarider stehen im circa 1,30 Meter tiefen Wasser und werden individuell auf die Teilnehmer eingestellt. Der Tretwiderstand des Wasserfahrrads kann von 50 Watt bis 400 Watt passend zum Trainingszustand des Teilnehmers variieren.

Mit **musikalischer Begleitung** und speziell ausgebildetem Trainerstab wird im Anschluss an ein softes Warmup die heiße Phase des Aquacyclings eingeleitet. Während der gesamten Übungsstunde treten die Teilnehmer konstant in die Pedale und erfahren ein Ganzkörper-Workout. Die letzten Minuten gehören dem Cooldown und der Dehnung.



Durch die Wirkung des Wassers und mit zusätzlichen Übungen für Bauch und Oberkörper werden beim Aquacycling effektive Bewegungsabläufe für verschiedene Bedürfnisse trainiert:

- Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer
- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
- Muskelkräftigung
- Hohe Fettverbrennung
- Festigung des Gewebes
- Figurformung