

# Textorbad

## Aqua Cycling



  
**AquaCycling®**

# Aqua Cycling im Textorbad

Die neue Trainings- und Fitnessmethode ist ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining, das nicht nur für Sportler geeignet ist, sondern auch besonders für:

- Übergewichtige
- Rheumapatienten
- Personen mit Gelenkproblemen und Gelenkersatz
- Arthrose
- Osteoporose
- Venenleiden
- Bindegewebsschwäche sowie Zellulitis
- Auch für Nichtschwimmer

Innerhalb eines 45 minütigen Aqua Cycling Trainings können Sie viel erreichen

- Leistungssteigerung des Herz-Kreislaufsystems
- Ankurbeln des Fettstoffwechsels durch eine ca. 3-fach höhere Kalorienverbrennung gegenüber dem Trockentraining
- Sanfte Massage und Kräftigung der Muskulatur sowie Gewebestraffung
- Steigerung der Ausdauer

Mit Spaß und Musik schulen Sie Gleichgewicht und Koordination, verbessern Ihre Beweglichkeit und all das mit sehr geringem Verletzungs- und Überlastungsrisiko.

Eine optimale Kursbetreuung wird durch unser geschultes Personal sichergestellt.

Alles was Sie für das Training benötigen sind Badebekleidung und Aqua-Schuhe. Diese können entweder mitgebracht oder an der Schwimmbadkasse erworben werden.