

Aqua

Cycling



Fahrradfahren im Wasser



Vorteile:

- Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- straffende Wirkung für Bauch, Beine und Po
- gelenkschonendere Bewegung im Vergleich zum Fahrradfahren an Land

Infos:

- Der Kurs geht über 4 Stunden a 45 Minuten.
- Der Start des Kurses wird an der Aqua Fitness- Wand bekannt gegeben.
- Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn.
- Der Kurs ist im Voraus zu bezahlen.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt.
- Die Kosten betragen 45 Euro pro Kurs. Stunden, die aus persönlichen Gründen ausfallen, können nicht nachgeholt werden.
- Für den Kurs werden Wasserschuhe benötigt, die im Preis nicht enthalten sind.

