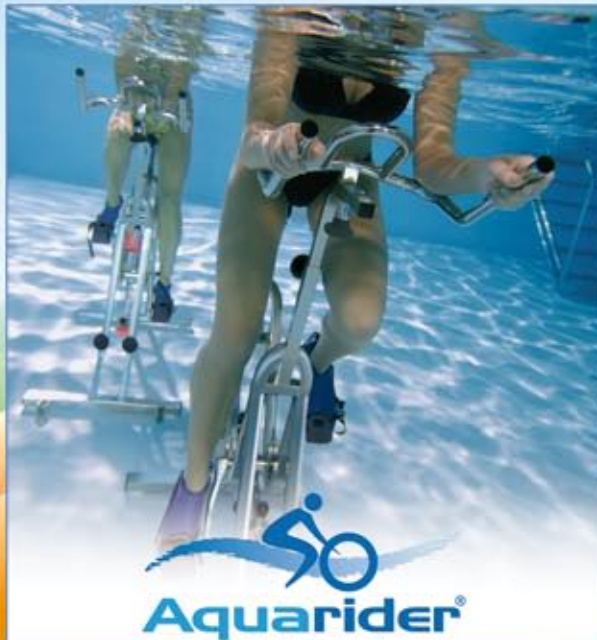


## ANGEBOT

- 8 Trainingseinheiten zu je 45 Minuten außerhalb der öffentlichen Badezeiten
- Durchführung der Kurse ausschließlich von geschultem Fachpersonal

### KURSGEBÜHR

100,00 € inkl. Schwimmbadeintritt und inkl. Aqua-Neopren-Schuhe für einen sicheren Halt in den Pedalen



Fragen Sie doch einfach nach, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

### NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG

#### · per Telefon unter:

Mobil: 0152 - 01 52 74 04

Freibad: 06261 - 89 05 60  
Mo.-So. 9-20h

Hallenbad: 06261 - 89 05 63  
Di.-Fr. 12-20h, Sa. 9-18h, So. 8-13h

#### · per Post an:

Aquabiking Team Mosbach  
Steffen Kisker  
Im Ruhbaum 7  
69412 Eberbach  
Telefax: 06271 - 94 47 41

#### · per E-Mail an:

[info@aquabiking-mosbach.de](mailto:info@aquabiking-mosbach.de)

#### · im Internet auf:

[www.aquabiking-mosbach.de](http://www.aquabiking-mosbach.de)

Fragen Sie auch nach unserem speziellen Angebot für Vereine sowie nach unserem Schüler- & Azubirabatt!

Weitere interessante Angebote auf:  
[www.aquafitness-mosbach.de](http://www.aquafitness-mosbach.de)  
[www.schwimmschule-mosbach.de](http://www.schwimmschule-mosbach.de)

# Radeln unter Wasser für alle Zielgruppen



**AQUABIkingTeam**  
MOSBACH

## Steffen Kisker

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Meister für Bäderbetriebe

Aquarider® Trainer

Nordic Aqua Sports® Trainer

Speedo® Aqua Fitness Instructor

Zertifizierter Schwimmlehrer  
für alle Altersgruppen



[www.aquabiking-mosbach.de](http://www.aquabiking-mosbach.de)

## Ziele des Aquabiking?

- Gelenk- und bänderschonendes Training durch die Auftriebswirkung des Wassers
- Höherer Kalorienverbrauch als an Land - Reduzierung von Übergewicht
- Ideales Aufbautraining nach Verletzungen
- Gleichgewichtsschulung
- Kaum Überbelastungs- und Verletzungsrisiko
- Möglichkeit neue soziale Kontakte zu knüpfen
- Freude und Spaß an der Bewegung
- Festigung des Gewebes / Hautstraffung
- Reduzierung von Übergewicht
- Verstärkte Fettverbrennung
- Verbesserung der Koordination
- Muskelkräftigung
- Leistungssteigerung des Herz-Kreislaufsystems

... und es macht Spaß!

Das Aquabiking-Programm ist für alle Zielgruppen und Leistungsklassen geeignet:

Bei musikalischer Begleitung werden Sie nach trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten im Anschluss an ein "Warm Up" an die heiße Phase des Kurshöhepunktes herangeführt. Sie treten während der gesamten Kursdauer konstant in die Pedale - hierbei kommt der gesamte Oberkörper nicht zu kurz.

Sie erfahren ein Ganzkörper-Workout, welches Sie als maximal schonend aber gleichzeitig als durchaus anstrengend beschreiben werden. Die Anpassung an das Kursniveau erfolgt fließend und individuell.

Die letzten Minuten gehören dem "Cool Down" und der Dehnung. Hier wird bei sanfter Musik der Körper gedehnt und Sie lassen die Anstrengungen der letzten "Tour im Wasser" ausklingen.

## **i** Kursorte & -zeiten

### IM WINTER

Hallenbad Mosbach  
Jean de la Fontaine Str. 10  
74821 Mosbach

Di. 20.45h  
Mi. 14.00h, 20.00h  
Do. 20.45h  
Fr. 13.00h, 20.00h  
Sa. 16.45h  
So. 13.00h

### IM SOMMER

Spaß- & Freizeitbad faMos  
Hammerweg 3  
74821 Mosbach

Di. 20.00h  
Mi. 20.00h

## ANMELDUNG

BIKING

8 x 100€

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

E-Mail:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Fragebogen zur Gesundheit:

Leiden Sie derzeit unter Verletzungen/Erkrankungen/Einschränkungen/Schmerzen oder Beschwerden ?

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten befragen Sie vor Kursbeginn ihren Arzt.

Ich habe die AGB des Aqua-Team Mosbach gelesen und akzeptiert

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_