

## Aqua Cycling

Im Schwerpunkt wird hauptsächlich mit, auf und neben dem Fahrrad trainiert. Der Körper bleibt durchgehend in Bewegung.

Der Ausklang ist auf dem Fahrrad und ohne das Fahrrad möglich.

Aqua Cycling ist ein aktiver und spaßiger Trend mit dem Fahrrad im Wasser. Der erste Gedanke vergleicht Aqua Cycling mit einem Cycling Kurs am Land. Bei genauerem Hinschauen wird schnell deutlich dass es große Unterschiede gibt zum Land Cycling Kurs. Der Widerstand verändert sich beim Radeln im Wasser über die Geschwindigkeit und Fußstellung der Pedale. Die Positionen sind während der Fahrt auf und hinter dem Fahrrad möglich. Aber auch neben dem Fahrrad und stützend auf dem Fahrrad sind leichte als auch herausfordernde Übungen möglich.

Der Teilnehmer bleibt fortlaufend in Bewegung mit motivierender Musik und Anleitung. Kleingeräte unterstützen die Effektivität und bringen Abwechslung in die Stunde.