

**Aqua
Siwa**



Die Vereinigte Stadtwerke GmbH informiert:

**Ratzeburg dreht am RAD
„Aqua-Cycling“ - Radfahren mal ganz anders.**



Aqua-Cycling, anders gesagt, „Radeln unter Wasser“, ist der neue Fitnessstrend aus Italien – jetzt findet man aber auch Kursangebote in Ratzeburg.

Für das Hallenbad Aqua Siwa in Ratzeburg beginnt in der Aqua-Fitness-Geschichte ein neuer Abschnitt. In den neuen Aqua-Cycling-Kursen werden auf einem speziell für das Training im Wasser konstruierten Fahrrad sturzfreie Berg- und Talfahrten simuliert. Dazu kann die Sitzposition gewechselt werden, Trittfrequenzen sind variabel. Die Bewegungsabläufe sind einfach und schnell zu erlernen und werden von speziell ausgebildeten Mitarbeitern des Hallenbades zum Rhythmus der Musik angeleitet.

Für jeden Radler werden vor Ort die Räder auf Körpergröße eingestellt und dann geht es los: Im Wasser werden Knie, Hüfte oder Wirbelsäule kaum belastet. Durch die Übungen werden vor allem die Muskeln an Beinen und Gesäß trainiert. Durch

gleichzeitige Armbewegungen wird auch die Bauch-, Rücken – und Oberkörpermuskulatur gestärkt. Das Training strafft das Bindegewebe und stärkt das gesamte Herz-Kreislauf – System.

Und als Bonus purzeln die Pfunde.

Vor allem Frauen schätzen beim Aqua-Cycling die massierende Wirkung des Wassers, da es die Entschlackung des Bindegewebes anregt.

Das Training ist auch hervorragend geeignet für Triathleten, Rennradfahrer, Ruderer und Fußballer - denn bei uns wird auch geradelt, wenn es draußen regnet oder schneit.

Mitmachen kann jeder, egal wie alt oder sportlich man ist. Auch Nichtschwimmer sind bei uns herzlich willkommen. Der Spaßfaktor steht an erster Stelle.

Am Samstag, 13. Februar und Sonntag, 14. Februar findet jeweils um 17:00, 18:00 und 19:00 Uhr ein kostenfreies Probetraining statt! Anmeldungen werden ab sofort unter Tel. 0 45 41 - 48 22 entgegengenommen.