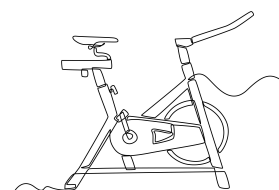




Aqua Cycling

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

AquaBIKING ist ein Fitness-Trend, der sich in den vergangenen Jahren immer mehr Anhänger findet. Dabei sitzt du auf einem speziellen Fahrrad, dem sogenannten Aquabike, das im Wasser steht. **Der Clou:** Du trittst gegen den Widerstand des Wassers an. Das sorgt für einen besonders effektiven Trainingseffekt – und das, ohne deine Gelenke unnötig zu belasten. Kein Vergleich zum normalen Radfahren an Land! Hier arbeitest du mit dem Element Wasser, das für ganz neue Trainingsreize sorgt. **Das Wichtigste:** Weil du dich im Wasser bewegst, werden deine Gelenke entlastet. Das macht diesen Sport auch ideal für Menschen mit Knieproblemen, Rückenbeschwerden oder Übergewicht. Der Wasserwiderstand sorgt gleichzeitig für ein effektives Muskeltraining. Beim AquaBIKING musst du dich bei jeder Bewegung „durchs Wasser kämpfen“, was viel mehr Arbeit bedeutet, als du vielleicht denkst. **Doch was trainierst du konkret?** Beim AquaBIKING wird vor allem die Beinmuskulatur gestärkt, aber auch der Rumpf, die Gesäßmuskeln und – je nach Übung – sogar die Arme. Dazu kommt die Ausdauer, die sich durch regelmäßiges Training deutlich verbessert. **Und das Beste:** Du verbrennst ordentlich Kalorien, oft sogar mehr als bei einer vergleichbaren Einheit an Land. Ein weiterer Bonus: Durch den Wasserdruck wird die Durchblutung gefördert. Das kann helfen, Cellulite zu reduzieren, die Venen zu stärken und ein insgesamt strafferes Hautbild zu fördern. Auch die Körperhaltung kann sich verbessern, weil du im Wasser automatisch stabil bleiben musst. Und wer gestresst ist, wird merken: Der Aufenthalt im Wasser wirkt herrlich entspannend. So kann sowohl der leistungsorientierte Sportler als auch der weniger Trainierte beim AquaBIKING den gewünschten und frei wählbaren Belastungswiderstand für ein optimales Training nutzen. Erwähnt werden sollte an dieser Stelle auch der enorme Kalorienverbrauch – für Menschen mit Übergewicht ein sehr interessanter Aspekt – nirgendwo werden so schnell so viele Fettzellen verbrannt wie im Wasser! Ferner geeignet ist diese neue Sportart für Menschen mit Lip oder Lymphödem oder Rheuma, sie kann Teil einer Schmerztherapie sein, Menschen mit Gelenkproblemen, Arthrose, Osteoporose, Venenleiden, Herz-Kreislaufproblemen, Haltungs-Muskel- oder Bindegewebschwächen sowie Cellulite. Das AquaBIKING fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, alle Muskeln können, bei geringster Stoss- und Druckbelastung der Gelenke und der Wirbelsäule, trainiert werden. Ach ja – und dies sei auf keinen Fall vergessen – AquaBIKING macht sehr viel Spaß, in der Gruppe, bei 31,5 Grad Wassertemperatur, mit motivierender, mitreißender Musik steht dem „Gute Laune Faktor“ nichts mehr im Weg. **Und nun – viel Spaß und Freude beim Training!**



Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Susanne Biermann
Fachtrainerin für Prävention

ALTER DES KINDES

18+ Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 01.01.2026 (Uhr) bis (Uhr)

TERMIN(E)

Anmeldung jederzeit ONLINE möglich

ADRESSE

Hallenbad Hoppecke
Berliner Straße 12
59929 Brilon

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

<https://www.biermann-susanne.de/kurse-praevention/>

KOSTEN DES ANGEBOTS

Gesundheitsförderndes Angebot im Wasser zur Verbesserung der Kraftausdauer auf dem AquaBike
KU-ENTWURF-LS3LJY
Gemäß § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert

Inklusion & Barrierefreiheit

RÄUMLICHE ZUGÄNLICHKEIT

- Voll zugänglich für Rollstuhlfahrer:innen
- Voll zugänglich mit Unterstützung
- Zugänglich für blinde und sehbehinderte Menschen

INHALTLICHE ZUGÄNLICHKEIT

- Angebote in leichter Sprache

Durchführende Organisation

ADRESSE

Susanne Biermann In der Helle
20 59929 Brilon

KONTAKTPERSON

Susanne Biermann

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

0160/90369013

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

info@waterfun-biermann.de
