

# was ist eigentlich ... aqua cycling?



**A**qua Cycling könnte man als Fahrradfahren im Wasser bezeichnen. Hierzu werden spezielle Wasserfahrräder verwendet, auf denen die Fahrer in hüfttiefem Wasser verschiedene Übungen in Intervallen absolvieren. Der Unterschied zum Cycling an Land besteht vor allem darin, dass der zusätzliche Wasserwiderstand sowie vielfältige Bewegungsabläufe den ganzen Körper trainieren. Gleichzeitig sinkt die gefühlte Belastung der Muskeln, und die Gelenke werden entlastet. Aqua Cycling wird daher vor allem in der Rehabilitation und Prävention eingesetzt, bietet aber als schonender Ausdauersport eine Alternative für unterschiedliche Alters- und Fisnesstypen.

Die Kurse finden fast ausschließlich in Schwimm- oder Hallenbädern unter Anleitung eines Trainers in kleinen Gruppen statt. Besonders angenehm wird das Training durch die variable Intensität, die der Teilnehmer neben dem Wechsel der Sitzposition durch Ändern der Hand- oder Armhaltung individuell bestimmen kann. Ab dem 23. September wird Aqua Cycling auch im Badeparadies Eiswiese angeboten. Anmeldungen für diesen Kurs sowie alle weiteren Fitnesskurse der GoeSF sind ab dem 31.08.2014 unter [www.goesf.de](http://www.goesf.de) möglich. js

**WG wohnen+sparen**  
Wohnungsgenossenschaft eG Göttingen

*...seit 1891 für jeden  
die passende Wohnung!*



Oesterleystr. 4 · 37083 Göttingen  
Telefon 0551 / 5 07 65-0

E-Mail [info@wg-goe.de](mailto:info@wg-goe.de) · Internet [www.wg-goe.de](http://www.wg-goe.de)



© bunn.de/epz/2012

## Wohlfühlmühle

Sie möchten einfach mal abschalten, genießen und sich verwöhnen lassen. Dann wählen Sie aus unserem umfangreichen Angebot an Wellnessbehandlungen.

[www.walkemuehle-goettingen.de](http://www.walkemuehle-goettingen.de)

**WALKEMÜHLE**  
BADEPARADIES EISWIESE

**Pro activ**

Brauweg 81, 37073 Göttingen  
Tel.: 0551/50088171  
[www.walkemuehle-goettingen.de](http://www.walkemuehle-goettingen.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 7 – 21 Uhr  
Sa.: 11 – 21 Uhr  
So.: 11 – 20 Uhr  
und nach Vereinbarung