

Medieninformation

Schweinfurt, 9. Januar 2020

Positive Resonanz beim AquaCycling

Die Schweinfurter radeln nicht nur gerne auf der Straße, auch im Wasser wird ab dieser Woche fleißig in die Pedale getreten. Der neue Fitnesstrend AquaCycling im SILVANA Sport- und Freizeitbad kam so gut an, dass dieser nach wenigen Tagen ausgebucht war. „Wir haben uns sehr über die positive Resonanz der neuen Kurse gefreut. Aufgrund der hohen Nachfragen, haben wir kurzfristig einen zusätzlichen Kurs auf die Beine gestellt“, so Philipp Spensberger, Leiter Bäderbetrieb.

Der neue AquaCycling-Kurs startet am 23. Januar 2020 und findet ab 17 Uhr im Hallenbad statt. Der Kurs ist unter kurse.silvana.de ab sofort buchbar.

Das AquaCycling bietet die perfekte Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Das Unterwasserfahrrad befindet sich im Nichtschwimmerbecken. Während der Sparteinheit werden Übungen für Rumpf und Arme auf dem Rad ausgeführt, dies strafft Bauch, Beine und Po und stärkt die Muskulatur. Diese Trainingsart ist für jedes Alter und jeden Trainingsstand geeignet.