

Anmeldung zum Kurs ab.....

A: montags 16.30-17.15 Uhr

B: montags 17.30-18.15 Uhr

C: montags 18.30-19.15 Uhr

D: montags 19.30-20.15 Uhr

Name:

Vorname:

Anschrift:

Tel.:

E-Mail:

Bankverbindung

Kontonummer:

Bankleitzahl:

Bank:

Mitglied der Rheuma-Liga Baden-Württemberg

ja  nein

Ich benötige Schuhe der Größe:

Ich bin einverstanden mit dem Einzug  
der Kursgebühren von meinem Konto.

....., den:.....

Ort

.....

Unterschrift

## Aqua-Cycling – Wasserspaß pur

Aqua-Cycling verbindet das Radfahren an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Die neue Fitnessvariante mit speziell entwickelten Wasserfahrrädern bietet alle Vorzüge eines gesundheitsorientierten Trainings.

- **Gelenkschonendes Training**
- **Geringes Verletzungsrisiko**
- **Muskelkräftigung ohne Überlastung**
- **Herz-Kreislauf-Training**
- **Schulung von Koordination und Gleichgewicht**

### Wer kann Aqua-Cycling machen?

Aqua-Cycling ist ein Kurs für alle Altersgruppen, denen Bewegung im Wasser Spaß macht. Das Schöne daran: Aqua-Cycling kann auch von Menschen besucht werden, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben. Speziell für Menschen mit orthopädischen Problemen, rheumatischen Beschwerden oder Übergewicht ist Aqua-Cycling besonders geeignet, da Wirbelsäule und Gelenke durch den Wasserauftrieb geschont werden und Bewegungen leichter fallen. Gegebenenfalls sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens, ob für Sie eine Teilnahme sinnvoll ist.

Die Anleitung erfolgt durch die von der Rheuma-Liga speziell geschulte Sporttherapeutin Frau Roswitha Beicht in dem ansprechenden Bad und Ambiente der Fachklinik für Herz- und Lungenerkrankungen Heidelberg-Königstuhl.

## AQUAFITNESS MIT DEM AQUABIKE

## RADFAHREN IM WARMEN WASSER



Kursort:

**Rehaklinik Königstuhl**

**Kohlhof 8**

**69117 Heidelberg, Buslinie 39**

Anmeldung:

**Frau Roswitha Beicht**

**Tel. 06226 / 787424**

**E-mail: rosibeicht@gmx.de**

Wir bieten Ihnen vier Kurse an:

A: Montags 16.30-17.15 Uhr  
B: Montags 17.30-18.15 Uhr  
C: Montags 18.30-19.15 Uhr  
D: Montags 19.30-20.15 Uhr

*Bitte kreuzen Sie den Kurs auf Ihrer Anmeldung an.*

Kursangebot in Kooperation mit:  
Rehabilitationsklinik Heidelberg-  
Königstuhl



**Kursgebühr für 10 Einheiten\***

70,-€ für Mitglieder

90,-€ für Nichtmitglieder

\*eine Kostenerstattung bis zu 80% kann bei den Krankenkassen beantragt werden.

+ 5 € für Neoprenschuhe

Die Teilnehmer erhalten beim 1. Kursbesuch eigene Trainingsschuhe, daher unbedingt die Schuhgröße bei der Anmeldung angeben.

**Ziele:**

Aqua-Cycling stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch den Bewegungsapparat und ist zugleich ein guter Kalorienkiller. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (z. B. Wasserwiderstand) werden die gesundheitsbezogenen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert.



**Inhalte:**

Beim Aqua-Cycling werden durch den variablen Widerstand der Räder, sowie durch zusätzliche Übungen mit Rumpf und Armen effektive Bewegungsabläufe für die unterschiedlichen Bedürfnisse trainiert. Durch den Einsatz von Musik kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

AUCH FÜR NICHTSCHWIMMER SEHR GUT GEEIGNET!

Nach Rücksprache mit Frau Beicht bieten wir auch eine „Schnupperstunde“ zum kennen lernen an, Tel. 06226 / 787424 E-mail: rosibeicht@gmx.de

## **AQUAFITNESS MIT DEM AQUABIKE**

### **Radfahren einmal anders**



**Kurs der Rheuma-Liga  
Baden-Württemberg  
Arbeitsgemeinschaft  
Heidelberg - Wiesloch**

[www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)