

Sehr geehrte Damen und Herren der Presse,

die Aqua-Cycling Kurse im Hallen- und Freibad Minara werden sehr gut angenommen und sind gut besucht. Dennoch möchten wir Sie und Ihre Leser mit dem Presseartikel anbei über eine kleine Änderung informieren.

Über eine Veröffentlichung in Ihrem redaktionellen Teil würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Unklarheiten stehen wir telefonisch wie auch per E-Mail gerne zur Verfügung.

Vielen Dank.

Es grüßt freundlich

Sarah Zirnstein
Abt. Marketing und Vertrieb

Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein
Luisenstr. 4
78073 Bad Dürrhein

Telefon: +49 (0)7726/ 666-338
Fax: +49 (0)7726/ 666-301
sarah.zirnstein@badduerrheim.de

www.club-badduerrheim.de ... der erste Club-Ort Deutschlands!
www.badduerrheim.de ... wo täglich neue Kräfte wachsen!
www.solemar.de ... Entspannung online bestellen!

Geschäftsführer: Thomas Bank, Markus Keller
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Bürgermeister Walter Klumpp
Amtsgericht: Freiburg
HRB 600143

Die Information in dieser eMail ist vertraulich und kann dem Berufsgeheimnis unterliegen. Sie ist ausschließlich für den Adressaten bestimmt. Jeglicher Zugriff auf diese eMail durch andere Personen als den Adressaten ist untersagt. Sollten Sie nicht der für diese eMail bestimmte Adressat sein, ist Ihnen jede Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weitergabe wie auch das Ergreifen oder Unterlassen von Massnahmen im Vertrauen auf erlangte Information untersagt.

Aqua-Cycling im Minara, Bad Duerrheim

Mit Aqua-Cycling fit werden und fit bleiben

Jeden Mittwoch, 19 Uhr für alle Interessenten zugänglich/ die ersten 15 Anrufer können am Kurs teilnehmen

Bad Dürrhein Vier Kurse, vier Mal ein ungewöhnliches Sporterlebnis für alle: Aqua-Cycling. Montag, Dienstag und Mittwoch steht dieses außergewöhnliche Sportprogramm im Trainingsplan der Medizinischen Trainingstherapie. Mittwochs finden zwei Kurse nacheinander statt. Vor gut vier Jahren gestartet, werden die Kurse im Hallen- und Freibad Minara sehr gut angenommen. Bisher zählten alle Aqua-Cycling-Kurse zu den geschlossenen Kursen des MTT-Kursprogramms. Dies hatte zur Folge, dass der Kursbesuch lediglich die zehn Kurseinheiten hintereinander galt ganz gleich, ob der Kurskartenbesitzer daran teilnahm oder nicht. Dies soll sich nun ändern. Der

Mittwoch-Kurs von 19.00 bis 19.45 Uhr ist ab sofort für alle Interessenten geöffnet. So kann jetzt noch etwas für den Sommerurlaub getan und im Anschluss an den Urlaub die körperliche Bewegung wieder auf Vordermann gebracht werden. Die Teilnahme wird lediglich dann von der 10er-Karte abgezogen, wenn der Kartenbesitzer auch im Kurs war. Interessierte Teilnehmer werden aufgerufen, sich am Morgen des jeweiligen Mittwochs telefonisch unter 07726/ 666 308 anzumelden, um sich einen Platz im Abendkurs zu sichern. Die ersten 15 Anrufer haben einen Platz auf dem Rad unter Wasser sicher. Eine 10er-Karte für den Aqua-Cycling-Kurs ist für 78 Euro erhältlich. 10 Euro werden zusätzlich für die dafür nötigen Schuhe berechnet. Aqua-Cycling ist ein schwungvolles Ausdauertraining mit Musik für welches spezielle Fahrräder im Nichtschwimmerbereich des Minaras versenkt werden. Ungefähr bis zur Brust ist der Sportler im Wasser wenn er im Sattel des Rades sitzt. Der Tretwiderstand kann stufenlos und individuell eingestellt werden. Durch die physikalische Eigenschaft des Wassers gibt es Auftrieb und das eigene Körpergewicht verringert sich, die Bewegungen fallen leichter. So unterstützt es optimal den Start in sportliche Bewegungen bei einer Gewichtsreduktion oder auch bei einem Muskelaufbau in einer Regenerationsphase. Der Halte- und Stützapparat wird insgesamt entlastet. Zudem ist es ein hervorragendes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf. Weitere Informationen direkt in der Medizinischen Trainingstherapie im Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar unter 07726/ 666 308.