

## **Wasserradler, aufgepasst!**

Ab 28. Februar starten bei der NRD neue Aquacycling-Kurse

Nachdem im Dezember 2022 die Aquacycling-Schnupperkurse im Bewegungsbad der Nieder-Ramstädter Diakonie am Fliednerplatz ein voller Erfolg waren, starten nun Ende Februar / Anfang März neue Kurse mit den vielseitigen Wasserfahrrädern.

Aquacycling, also Radfahren im Wasser, macht nicht nur eine Menge Spaß – es fördert „nebenbei“ auch Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Kurse eignen sich für Personen jeglichen Fitnesslevels. Neben dem Radfahren werden auch verschiedene Übungen angeleitet. Für Interessierte, Gesundheitsfanatiker und Fitnessfreaks stehen drei Kurse zur Auswahl. Die Kurse umfassen zehn Einheiten und kostet jeweils 180 Euro.

Hier der Zeitplan: Kurs A läuft ab Dienstag, 28. Februar, von 6.30 bis 7.15 Uhr; Kurs B ab Donnerstag, 2. März, von 7.30 bis 8.15 Uhr und Kurs C ab Freitag, 3. März, von 7.30 bis 8.15 Uhr.

Übrigens: Abendkurse für das beliebte Aquacycling sind ab Mai in Planung. Information und Anmeldung bei Luzia Bleyer per E-Mail: [luzia.bleyer@nrd.de](mailto:luzia.bleyer@nrd.de), telefonisch: 06151 149-2331 oder mobil: 0175 1865 945.