

# AquaBIC

## AquaBIC ist ...

... Aerobic im Flachwasser.

Das Wassertraining mit „Bodenhaftung“, d.h. im brusttiefen Wasser, gibt den Teilnehmern die Sicherheit der Standfestigkeit. Es können auf verschiedenste Arten Körper, Wirbelsäule, Arme, Hände und Beine wirksam trainiert werden. Sei es mit Gehen, Joggen, Kicken, Schaukeln, Hüpfen oder spezifischen Übungen, immer wird die Schwerelosigkeit im und die gleichzeitige Massage durchs Wasser bequem und doch effizient ausgenutzt. Ein unerwünschter Muskelkater bleibt deshalb zu 99% aus.

## AquaBIC ist das geeignete Training für ALLE

Ob jünger oder älter, Schwimmer oder Nichtschwimmer, Freizeit- oder Leistungssportler, rank und schlank oder etwas übergewichtig, trainiert oder eher untrainiert – egal, so oder so ist aquaBIC das ideale Fitness-Training im Flachwasser.

## Motivations-Leitsatz

Nur wer AquaBIC-Trainings besucht, spürt schon bald den Fitness- und Gesundheits-Erfolg. Let's do it !

## Positive Zusammenfassung AquaBIC

- + Aufbauendes, diversifiziertes Ganzkörper- und Brain-Fitness-Training mit Musik
- + Ausdauer- und muskelaufbauende Übungssequenzen helfen zu mehr Stabilität im Alltag
- + Fettverbrennung wird angekurbelt
- + Immer Bodenkontakt
- + Keine Überbelastung der Gelenke

## AquaBIC mit Madeleine in Bülach:

Jeden Donnerstag eine Lektion im Hallenbad Hirslen, Bülach:  
19.15 - 20.00 Uhr

## AquaBIC mit Madeleine in Dielsdorf:

Jeden Freitag eine Lektion im Hallenbad Erlen, Dielsdorf:  
9.15 - 10.00 Uhr