

## Pressemitteilung

### Radfahren unter Wasser

### Kalorienverbrennung mit Massageeffekt

### Aquabiking im Hotel Esplanade Resort & Spa in Bad Saarow

Bad Saarow, 1. Januar 2013

Ein großer Pool, Wasservelo, dynamisierende Musik und ein motivierender Trainer sind nötig, um eine der wirkungsvollsten Methoden der Fettverbrennung praktizieren zu können – das Aquabiking. Im Hotel Esplanade Resort & Spa in Bad Saarow sind alle Voraussetzungen dafür erfüllt.

Das Hotel Esplanade Resort & Spa ist einer der wenigen Orte in der Region Berlin/Brandenburg, der Fahrradfahren unter Wasser - auch Aquabiking genannt - anbietet. Die Kurse auf den speziellen Wasser-Fahrrädern finden im 20 Meter langen Sportschwimmbecken des Hotels statt. Die Sportler sitzen dabei bis zur Hüfte im Wasser. Die Bewegungsabläufe des klassischen Radfahrens verbinden sich mit der wohltuenden Wirkung des angenehm auf ca. 28°C temperierten Nass. Die dafür speziell von der Firma Nemcomed entwickelten Aquabikes ermöglichen ein Ganzkörpertraining, das durch die Gruppendynamik und den Einsatz von Musik einen hohen Spaßfaktor mit sich bringt.

Den Körper im Wasser zu aktivieren ist wesentlich gelenkschonender und effektiver als an Land. Beim Aquabiking tritt die Muskulatur gegen den Wasserwiderstand an, der dabei gleichzeitig massierend wirkt. Po, Bauch, Beine und Rücken werden trainiert und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems gesteigert. Gleichzeitig sind Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben weniger belastet als beim Radeln. Wer bisher schon auf sein Body-Mass-Index und den Körperfettanteil geschaut hat, der wird von dieser neuen Art der Wassergymnastik begeistert sein.

Das Team des Esplanade Spa steht seit seiner Eröffnung im März 2003 für kreative und innovative Trainingsangebote und gilt als Vorreiter in Sachen Wellness, Sport- und Fitnessprogrammen. Dies belegen nicht zuletzt verschiedene Auszeichnungen, wie die Wellness-Aphrodite oder der Innovationspreis, welche dem Hotel in den vergangenen Jahren verliehen wurden.

\* \* \* \*

191 Zimmer und Suiten  
3500 m<sup>2</sup> Wellness & Spa  
Bars und Restaurants, Lounge  
Ballsaal, Konferenzräume  
Solewasser, Yachthafen

Fitness, Golf und Sport  
Esplanade-Seifenmanufaktur  
Boutique, Friseur  
Kindergarten  
Gästebetreuung

Hotel Esplanade Bad Saarow GmbH ■ Seestraße 49 ■ 15526 Bad Saarow  
Geschäftsführer: Prof. Dr. Simona Hauert, Gerhild Heitzmann  
Handelsregisternummer: HRB 13725 FF Frankfurt (Oder)  
Tel. 033631.432-0 ■ Fax 033631.432-8222  
info@esplanade-resort.de ■ www.esplanade-resort.de

Mitmachen kann jeder, ob als Hausgast oder als Tagesbesucher des Esplanade Spa gegen einen Obulus von 9,50 € pro Kurseinheit.

*Das Vier-Sterne Hotel Esplanade Resort & Spa gehört zu den modernsten und größten Wellness-Resorts am Scharmützelsee und ist innerhalb von 45 Minuten per Auto oder Bahn von Berlin aus zu erreichen. Im 3500 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich werden eine Vielzahl exklusiver Anwendungen angeboten.*

**Hotel Esplanade Resort & Spa**

Seestraße 49

15526 Bad Saarow

Tel.: +49 (0)33631.432 0

Fax: +49 (0)33631.432 82 22

E-Mail: [info@esplanade-resort.de](mailto:info@esplanade-resort.de)

Internet: [www.esplanade-resort.de](http://www.esplanade-resort.de)