



Aquabouncing Spaß haben und abheben

... das Schwung- und Sprungerlebnis auf dem Trampolin im Wasser. Neue Möglichkeiten, den kompletten Körper gelenkschonend zu kräftigen und zu straffen. Der Fett-Stoffwechsel wird angeregt, die Kondition verbessert. (Teilnehmer: max. 12 Personen)

Aquacycling Effektives Ganzkörpertraining

... das Training auf speziell entwickelten Rädern fördert die Fettverbrennung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, festigt und strafft das Gewebe. Eigene Wasserschuhe sollten mitgebracht werden. (Beinlänge innen mind. 80 cm, Teilnehmer: max. 14 Personen).

Aquacycling XXL Radtraining für Übergewichtige

... richtet sich speziell an Übergewichtige. Mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun, zusammen Spaß an der Bewegung haben und nebenbei die Pfunde purzeln lassen.

Aquacycling Medical Cycling im warmen Wasser

... schonend den Körper und das Herz-Kreislauf-System trainieren. Das perfekte Training für Wiedereinsteiger, ältere Teilnehmer und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden. Sich wohl fühlen im warmen Wasser und dabei etwas für die Gesundheit tun.

Aquacycling/-bouncing Mix

... abwechslungsreich und effektiv. Im wöchentlichen Wechsel werden das Aquatrampolin und die Aquacycling-Räder genutzt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen beschränkt. Weitere Informationen: siehe Aquabouncing und Aquacycling.

Aquafit XXL Training für Übergewichtige

... kurbelt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Bis zu 90% weniger Gewicht als an Land erleichtert die Übungen. Das perfekte Training im Flach- und Tiefwasser – ganz ohne Schweiß!

Aquajogging Verbesserung der Ausdauer

... schonender als Joggen an Land und genauso effektiv. Mit Hilfe eines Aquagurtes werden verschiedene Lauftechniken erlernt; im Zusatzprogramm Plus Power (PP) wird die Muskulatur mit Geräten gekräftigt.



Samstags-Schnupperstunden

Start 2012	Kurse	Kursdauer	Nr.
14.01.12 ¹⁾	Aqua-Latino	1 x 45 Min.	C61-1
21.01.12 ¹⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C62-1
28.01.12 ¹⁾	Aquacycling	1 x 45 Min.	C63-1
04.02.12 ¹⁾	Aqua-Latino	1 x 45 Min.	C64-1
11.02.12 ¹⁾	Aquacycling	1 x 45 Min.	C65-1
18.02.12 ¹⁾	Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	C66-1
25.02.12 ¹⁾	Aqua-Latino	1 x 45 Min.	C67-1
03.03.12 ¹⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C68-1
10.03.12 ¹⁾	Aquafit für Schwangere	1 x 45 Min.	C69-1
17.03.12 ¹⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C610-1
21.04.12 ²⁾	Aquacycling	1 x 45 Min.	C61-2
28.04.12 ²⁾	Aqua-Latino	1 x 45 Min.	C62-2
05.05.12 ²⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C63-2
12.05.12 ²⁾	Aquacycling	1 x 45 Min.	C64-2
26.05.12 ²⁾	Aquacycling	1 x 45 Min.	C65-2
02.06.12 ²⁾	Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	C66-2
16.06.12 ²⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C67-2
23.06.12 ²⁾	Aquafit für Schwangere	1 x 45 Min.	C68-2
30.06.12 ²⁾	Aqua-Latino	1 x 45 Min.	C69-2
07.07.12 ²⁾	Aquabouncing	1 x 45 Min.	C610-2

Kurspreis: je 10,00 €

1. Online-Anmeldung unter www.sport-paradies.de:

¹⁾ ab 15.11.11 ²⁾ ab 20.02.12

2. Anmeldung im SPORT-PARADIES:

¹⁾ ab 07.12.11 ²⁾ ab 09.03.12

mehr >> www.sport-paradies.de

Stand: 10/2011; Änderungen und Irrtum vorbehalten



Fit mit Fun – Unsere Aquakurse

1. Halbjahr 2012



Viel Spaß!



Aqua Power Fitness für Körper und Kreislauf

... legt den Schwerpunkt auf Muskelkräftigung, Gewebestraffung und Konditionssteigerung. Beim überwiegen im Flachwasser durchgeführten Training kommen spezielle Aquasportgeräte zum Einsatz.

Aqua Rückenfit Die schonende Rückenschule

... kräftigt die Halte- und Stützmuskulatur. Die sanfte Gymnastik im warmen Flachwasser unter Einsatz verschiedener Geräte, hilft Verspannungen zu lösen, beugt Beschwerden vor und verbessert die Haltung.

Aquafit Mix Kombination mehrerer Aquasportbereiche

... trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt und strafft die Muskulatur. Die allgemeine Fitness nimmt zu, die Fettverbrennung wird angeregt.

Aquafit für Schwangere Rundum wohl

... auch während der Schwangerschaft fit bleiben. Beim Eintauchen des Körpers in das Wasser erleben Schwangere eine angenehme Schwerelosigkeit und Leichtigkeit. Das Wohlbefinden wird gesteigert, die Sauerstoffversorgung für Mutter und Kind verbessert. (*Separater Flyer erhältlich.*)

Aqua-Latino Bewegung und Tanz

... der heißeste Trend im Bereich Aquafitness mit Fun-Faktor-Garantie! Rumba, Salsa und Co. – zu motivierenden, lateinamerikanischen Klängen im Wasser bewegen und tanzen. Dabei nebenbei auch noch fit werden und Fett verbrennen – der Kurs für Jedermann!

Aqua Kompaktmix Die perfekte Mischung

... von Aquabouncing über Aquajogging, von Aquacycling bis Aqua Rückenfit, lernt man alle Möglichkeiten und Facetten des Trainings im Wasser kennen. Ein motivierendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe für jedermann.



„Gesund sein und bleiben“

... unter diesem Motto stehen unsere Aquafit Kurse. Zur Prävention bieten sie Trainings für Neu- und Wiedereinsteiger genauso wie für leistungsorientierte Sportler. Dabei werden die Vorteile des Wassers optimal genutzt:

Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. „Aquafitness“ ist unser sanftes, aber effektives Fitnessangebot.

Aquafit-Spezialkurse

Mo.	Kurse	Kursdauer	Start 2011	Nr.
18.10 Uhr	Aquafit Mix	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	A11-1 A11-2
19.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	A12-1 A12-2
Di.				
18.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	A21-1 A21-2
19.10 Uhr	Aquafit Mix	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	A22-1 A22-2
Mi.				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	A31-1 A31-2
18.10 Uhr	Aquafit XXL	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	A32-1 A32-2
19.10 Uhr	Aqua Power	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	A33-1 A33-2
20.10 Uhr	Aquafit Mix	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	A34-1 A34-2
Do.				
18.10 Uhr	Aquafit Mix	10 x 45 Min.	12.01.12 ¹⁾ 19.04.12 ²⁾	A41-1 A41-2
19.10 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	12.01.12 ¹⁾ 19.04.12 ²⁾	A42-1 A42-2
20.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	12.01.12 ¹⁾ 19.04.12 ²⁾	A43-1 A43-2
Fr.				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	13.01.12 ¹⁾ 20.04.12 ²⁾	A51-1 A51-2
10.10 Uhr	Aquafit Mix	10 x 45 Min.	13.01.12 ¹⁾ 20.04.12 ²⁾	A52-1 A52-2
18.10 Uhr	Aqua Kompaktmix	10 x 45 Min.	13.01.12 ¹⁾ 20.04.12 ²⁾	A53-1 A53-2
19.10 Uhr	Aquafit für Schwangere	10 x 45 Min.	13.01.12 ¹⁾ 20.04.12 ²⁾	A54-1 A54-2
So.				
10.30 Uhr	Aqua-Latino	6 x 45 Min.	15.01.12 ¹⁾ 26.02.12 ¹⁾ 22.04.12 ²⁾	A71-1 A71-2 A71-3
10.30 Uhr	Aqua-Latino	5 x 45 Min.	10.06.12 ²⁾	A71-4

Aquacycling-Kurse

Mo.	Kurse	Kursdauer	Start 2011	Nr.
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	B11-1 B11-2
19.00 Uhr	Aquacycling/-bouncing Mix	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	B13-1 B13-2
20.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	B14-1 B14-2
Di.				
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	B21-1 B21-2
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	B22-1 B22-2
19.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	B23-1 B23-2
20.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.12 ¹⁾ 17.04.12 ²⁾	B24-1 B24-2
Mi.				
10.00 Uhr	Aquacycling Medical	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	B31-1 B31-2
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	B32-1 B32-2
19.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	B33-1 B33-2
Do.				
17.00 Uhr	Aquacycling/-bouncing Mix	10 x 45 Min.	12.01.12 ¹⁾ 19.04.12 ²⁾	B41-1 B41-2
18.00 Uhr	Aquacycling XXL	10 x 45 Min.	12.01.12 ¹⁾ 19.04.12 ²⁾	B42-1 B42-2
Fr.				
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	13.01.12 ¹⁾ 20.04.12 ²⁾	B51-1 B51-2
Sa.				
14.00 Uhr	Aquacycling/-bouncing Mix	10 x 45 Min.	14.01.12 ¹⁾ 21.04.12 ²⁾	B61-1 B61-2

Es gelten die Teilnahmebedingungen der Aqua- und Schwimmkurse des SPORT-PARADIES Gelsenkirchen.

So.	Kurse	Kursdauer	Start 2011	Nr.
09.30 Uhr	Aquacycling	6 x 45 Min.	15.01.12 ¹⁾ 26.02.12 ¹⁾ 22.04.12 ²⁾	B71-1 B71-2 B71-3
09.30 Uhr	Aquacycling	5 x 45 Min.	10.06.12 ²⁾	B71-4

Aquabouncing-Kurse

Mo.	Kurse	Kursdauer	Start 2011	Nr.
18.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	09.01.12 ¹⁾ 16.04.12 ²⁾	B12-1 B12-2
Mi.				
20.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	11.01.12 ¹⁾ 18.04.12 ²⁾	B34-1 B34-2
So.				
11.30 Uhr	Aquabouncing	6 x 45 Min.	15.01.12 ¹⁾ 26.02.12 ¹⁾ 22.04.12 ²⁾	A72-1 A72-2 A72-3
11.30 Uhr	Aquabouncing	5 x 45 Min.	10.06.12 ²⁾	A72-4

Fortgeschrittene

Kurspreise:

▶ 90,00 € ▶ 85,00 € ▶ 70,00 € ▶ 54,00 € ▶ 45,00 €

1. Online-Anmeldung unter www.sport-paradies.de:

¹⁾ ab 02.12.11 ²⁾ ab 16.03.12

2. Anmeldung im SPORT-PARADIES:

¹⁾ ab 20.12.11 ²⁾ ab 04.04.12

