

# Unsere Aquakurse



*Viel Spaß!*

**Fit mit Fun**

Sommer 2019

# Spezial Aquakurse



## **Aqua Powerboxing** Intensives Kraftausdauertraining

... ist das Richtige zum Auspowern und Stress abbauen! Kicks und Punches trainieren und straffen Arme, Beine, Po und Bauch. Unterstützt werden die Bewegungen aus dem Bereich Kampfsport und Boxen durch motivierende Musik und spezielle Wasser-Boxhandschuhe.

---

## **Aqua Power Fitness** für Körper und Kreislauf

... legt den Schwerpunkt auf Muskelkräftigung, Gewebestraffung und Konditionssteigerung. Beim überwiegend 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** Kombination mehrerer Aquasportbereiche

... trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt und strafft die Muskulatur. Die allgemeine Fitness nimmt zu, die Fettverbrennung wird angeregt. Dieser Kurs findet sowohl im Flach- als auch im Tiefwasser statt.

---

## **Aquafit für Schwangere** Rundum wohlfühlen

... 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.

---

## **Aquabouncing** Spaß haben auf dem Trampolin

... 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.

## **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 muss mindestens 80 cm sein.

---

## **Aquacycling XXL Radtraining für Übergewichtige**

...mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun, zusammen Spaß an der Bewegung haben und nebenbei die Pfunde purzeln lassen.

---

## **Aquacycling/-bouncing Mix**

... abwechslungsreich und effektiv. Im wöchentlichen Wechsel werden das Aquatrampolin und die Aquacycling-Räder genutzt. Weitere Informationen unter 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!

---

## **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.

---

## **Aqua Zirkel**

... ist ein herausforderndes und abwechslungsreiches Zirkeltraining auf dem Trampolin, dem Rad und mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Nudeln ect. Hier kommt jeder Muskel zum Einsatz, außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und natürlich auch die Fettverbrennung angeregt.

---

## **Aquafit 50+ Trainieren im Wasser – fit sein an Land**

...ist das optimale Training für Menschen ab 50, die ihre Fitness verbessern und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Der Auftrieb des Wassers sorgt für ein gelenkschonendes Training; durch den Wasserwiderstand und durch Einsatz verschiedener Geräte wird die Muskulatur effektiv trainiert und gekräftigt. Kondition, Koordination und Kraft werden verbessert und Gelenkverschleiß und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt.

# Schnupperkurse

Schnupperstunden	Kursdauer	Termine 2019	Nr.
Aqua bouncing	1 x 45 Min.	01. 09. 19 <sup>3)</sup>	C71-3
	1 x 45 Min.	03. 11. 19 <sup>3)</sup>	C72-3
Aqua cycling	1 x 45 Min.	08. 09. 19 <sup>3)</sup>	C73-3
	1 x 45 Min.	06. 10. 19 <sup>3)</sup>	C74-3
	1 x 45 Min.	10. 11. 19 <sup>3)</sup>	C75-3
Aqua Power	1 x 45 Min.	15. 09. 19 <sup>3)</sup>	C76-3
	1 x 45 Min.	13. 10. 19 <sup>3)</sup>	C77-3
Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	22. 09. 19 <sup>3)</sup>	C78-3
	1 x 45 Min.	17. 11. 19 <sup>3)</sup>	C79-3
Aqua Zirkel	1 x 45 Min.	29. 09. 19 <sup>3)</sup>	C710-3

Kursbeginn: sonntags um 11.30 Uhr

Schnupperstundenspreis: je 12,- €

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):

1) ab 25.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

1) ab 01.07.2019



# Schnupperkurse in den Sommerferien

Dienstag	Kurse (Ferien)	Kursdauer	Start 2019	Nr.
17.30 Uhr	Aquazirkel	3 x 45 Min.	06. 08. 19	A211-3
18.30 Uhr	Aquazirkel	3 x 45 Min.	16. 07. 19	A212-3
17.30 Uhr	Aquacycling	3 x 45 Min.	16. 07. 19	B211-3
18.30 Uhr	Aquacycling/ bouncing Mix	3 x 45 Min.	06. 08. 19	B212-3
19:30 Uhr	Aquacycling	3 x 45 Min.	16. 07. 19	B213-3
	Aquacycling	3 x 45 Min.	06. 08. 19	B214-3
Donnerstag				
18.30 Uhr	Aquabouncing	3 x 45 Min.	18. 07. 19	B411-3
18.30 Uhr	Aqua Rückenfit	3 x 45 Min.	08. 08. 19	A411-3
19.30 Uhr	Aqua Rückenfit	3 x 45 Min.	18. 07. 19	A412-3
19.30 Uhr	Aqua Zirkel	3 x 45 Min.	08. 08. 19	A413-3

Kurspreise: ● 27€ ● 28,50€

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):  
ab 05.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:  
ab 01.07.2019



# Aquafit-Spezialkurse

Dienstag	Kurse	Kursdauer	Start 2019	Nr.
18.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	03. 09. 19	A21-3
19.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	03. 09. 19	A22-3
<b>Mittwoch</b>				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	04. 09. 19	A31-3
17.00 Uhr	Aquafit Schwangere	10 x 45 Min.	04. 09. 19	A32-3
18.10 Uhr	Aquafit XXL	10 x 45 Min.	04. 09. 19	A33-3
19.10 Uhr	Aqua Power	10 x 45 Min.	04. 09. 19	A34-3
20.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	04. 09. 19	A35-3
<b>Donnerstag</b>				
9.00 Uhr	Aquafit 50+	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A41-3
10.10 Uhr	Aqua Zirkel	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A42-3
18.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A43-3
19.10 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A44-3
19.10 Uhr	Aqua Powerboxing	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A45-3
20.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	05. 09. 19	A46-3
<b>Freitag</b>				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	06. 09. 19	A51-3
10.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	06. 09. 19	A52-3

Kurspreise: ● 90 €

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):  
ab 14.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:  
ab 01.07.2019

# Aquacycling-/ Aquabouncing-Kurse

Montag	Kurse	Kursdauer	Start 2019	Nr.
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	02. 09. 19 <sup>2)</sup>	B11-3
18.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	02. 09. 19 <sup>2)</sup>	B12-3
19.00 Uhr	Aquacycling / -bouncing Mix	10 x 45 Min.	02. 09. 19 <sup>2)</sup>	B13-3
Dienstag				
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	03. 09. 19 <sup>2)</sup>	B21-3
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	03. 09. 19 <sup>2)</sup>	B22-3
19.10 Uhr	Aquacycling <sup>F</sup>	10 x 45 Min.	03. 09. 19 <sup>2)</sup>	B23-3
20.10 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	03. 09. 19 <sup>2)</sup>	B24-3
Mittwoch				
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	04. 09. 19 <sup>2)</sup>	B31-3
19.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	04. 09. 19 <sup>2)</sup>	B32-3
20.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	04. 09. 19 <sup>2)</sup>	B33-3
Donnerstag				
18.00 Uhr	Aquacycling XXL	10 x 45 Min.	05. 09. 19 <sup>2)</sup>	B41-3
Sonntag				
09.30 Uhr	Aquacycling	5 x 45 Min.	01. 09. 19 <sup>1)</sup>	B71-3
	Aquacycling	5 x 45 Min.	06. 10. 19 <sup>1)</sup>	B72-3
10.30 Uhr	Aquabouncing	5 x 45 Min.	01. 09. 19 <sup>1)</sup>	B73-3
	Aquabouncing	5 x 45 Min.	06. 10. 19 <sup>1)</sup>	B74-3

Kurspreise: ● 95 € ● 50 €

Fortgeschrittene <sup>F</sup>

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):  
ab 14.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:  
ab 01.07.2019



Es gelten die Teilnahmebedingungen der Aqua- und Schwimmkurs  
des SPORT-PARADIES Gelsenkirchen ([www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de)).

**Viel Spaß!**



# Gesund sein und bleiben...

... unter diesem Motto stehen unsere Aquafit-Kurse. Wir bieten Training zur Prävention für Neu- und Wiedereinsteiger genauso wie für leistungsorientierte Sportler an.

---

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.

---

Einige Aquafit Kurse werden nach den geltenden Bestimmungen von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst.



**Viel Spaß!**

## **SPORT-PARADIES im Arenapark**

Adenauerallee 118  
45891 Gelsenkirchen  
0209 95440

[www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de)

[facebook.com/SportParadiesGe](https://facebook.com/SportParadiesGe)