

## 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 Stütz Muskulatur. 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 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!

## 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.

## 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.

## 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/-bouncing Mix

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

## Aquajogging Verbesserung der Ausdauer

... schonender als Joggen an Land und genauso effektiv. Mit Hilfe eines Aqua-gurtes 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 etc. 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.

## 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 die Muskulatur und das 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  
f SportParadiesGE  
@ sport\_paradies

# Fit mit Fun

Kursstart  
August 2020



Viel Spaß!

# Schnupperstunden

Schnupperstunden	Kursdauer	Termine 2020	Nr.
Aquabouncing	1 x 45 Min. 1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	06. 09. 20 04. 10. 20 15. 11. 20	C71-3 C72-3 C73-3
Aquacycling	1 x 45 Min. 1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	13. 09. 20 25. 10. 20 22. 11. 20	C74-3 C75-3 C76-3
Aqua Rückenfit	1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	20. 09. 20 08. 11. 20	C77-3 C78-3
Aquapower	1 x 45 Min.	27. 09. 20 29. 11. 20	C79-3 C710-3

Beginn Schnupperstunde: sonntags um 11.30 Uhr  
Preis pro Stunde: je 12 €

Online-Anmeldung an [sp-buchung@sport-paradies.de](mailto:sp-buchung@sport-paradies.de)  
ab 17.08.2020

# Kurse 2020 im Hallenbad Buer

Donnerstag	Kurse	Dauer	Start 2020
17.00 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	03. 09. 20
18.00 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	03. 09. 20
19.00 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	03. 09. 20

Kurspreis je 90 €

Online-Anmeldung an [sp-buchung@sport-paradies.de](mailto:sp-buchung@sport-paradies.de)  
ab 17.08.2020

# Aquakurse

Montag	Kurse	Kursdauer	Start 2020	Nr.
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	31. 08. 20	B11-3
18.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	31. 08. 20	B12-3
19.00 Uhr	Aquacycling / -bouncing Mix	10 x 45 Min.	31. 08. 20	B13-3
Dienstag				
17.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	01. 09. 20	B21-3
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	01. 09. 20	B22-3
18.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	01. 09. 20	A21-3
19.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	01. 09. 20	A22-3
19.10 Uhr	Aquacycling <sup>F</sup>	10 x 45 Min.	01. 09. 20	B23-3
20.10 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	01. 09. 20	B24-3
Mittwoch				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	09. 09. 20	A31-3
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	02. 09. 20	B31-3
18.10 Uhr	Aquafit XXL	10 x 45 Min.	02. 09. 20	A32-3
19.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	02. 09. 20	B32-3
19.10 Uhr	Aqua Power	10 x 45 Min.	02. 09. 20	A33-3
20.00 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	02. 09. 20	B33-3
20.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	02. 09. 20	A34-3

Donnerstag	Kurse	Kursdauer	Start 2020	Nr.
9.00 Uhr	Aquafit 50+	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A41-3
10.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A42-3
18.00 Uhr	Aquacycling XXL	10 x 45 Min.	03. 09. 20	B41-3
18.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A43-3
19.10 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A44-3
19.10 Uhr	Aqua Powerboxing	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A45-3
20.10 Uhr	Aquajogging	10 x 45 Min.	03. 09. 20	A46-3
Freitag				
09.00 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	04. 09. 20	A51-3
10.10 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	04. 09. 20	A52-3
17.30 Uhr	Aquafit Schwangere	10 x 45 Min.	04. 09. 20	A53-3
18.30 Uhr	Aqua Rückenfit	10 x 45 Min.	04. 09. 20	A54-3
Sonntag				
09.30 Uhr	Aquacycling	5 x 45 Min.	06. 09. 20	B71-3
	Aquacycling	5 x 45 Min.	25. 10. 20	B72-3
10.30 Uhr	Aquabouncing	5 x 45 Min.	06. 09. 20	B73-3
	Aquabouncing	5 x 45 Min.	25. 10. 20	B74-3

Kurspreise: ● 95€ ● 90€ ● 50€

Fortgeschrittene <sup>F</sup>

Online-Anmeldung unter [sp-buchung@sport-paradies.de](mailto:sp-buchung@sport-paradies.de)  
ab 17.08.2020



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

Viel Spaß!