

## **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 Trainieren im Wasser – Fit sein an Land**

... ist das optimale Training für alle, die ihre Fitness verbessern, etwas für ihre Gesundheit tun möchten und Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Der Auftrieb des Wassers und der Wasserwiderstand sorgen für ein gelenkschonendes und effektives Training. Kondition, Koordination und Kraft werden verbessert. Motivierende Musik und der Einsatz verschiedener Geräte machen die Kursstunde abwechslungsreich und kurzweilig.

## **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.

## **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.

## **Aquajogging Verbesserung der Ausdauer**

... schonender als Joggen an Land, aber mindestens genauso effektiv. Mit Hilfe eines Aquagurtes werden zu Musik Lauftechniken geübt. Zusätzlich kommen verschiedene Geräte zum Einsatz und so wird neben dem Herz-Kreislaufsystem auch die gesamte Muskulatur des Körpers trainiert.

Online-Anmeldung ab dem 18.03.2024 unter  
[www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen](http://www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen) und  
[www.sportparadies.de/kurse-buchen](http://www.sportparadies.de/kurse-buchen)

# 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.

# Fit mit Fun

Kursstart  
April 2024



### **SPORT-PARADIES im Arenapark**

Adenauerallee 118  
45891 Gelsenkirchen  
0209 95440  
[www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de)  
f SportParadiesGE  
@ sport\_paradies



## Aquakurse im Hallenbad Buer

Donnerstag	Kurse	Kursdauer	Start 2024	Nr.
17.15 Uhr	Aquafit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	11.04.24	HB1-2
18.15 Uhr	Aquajogging <b>Z</b>	10 x 45 Min.	11.04.24	HB2-2
19.15 Uhr	Aquafit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	11.04.24	HB3-2

## Aquakurse im SPORT-PARADIES

Mittwoch	Kurse	Kursdauer	Start 2024	Nr.
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	10.04.24	A31-2
10.15 Uhr	Aquafit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	10.04.24	A32-2
Freitag				
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	12.04.24	A51-2
10.15 Uhr	Aquafit <b>Z</b>	10 x 45 Min.	12.04.24	A52-2

## Sonntags-Special im SPORT-PARADIES

Sonntag	Kurse	Kursdauer	Start 2024	Nr.
09.30 Uhr	Aquacycling	1 x 45 Min.	21.04.24	C71-2
10.30 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	21.04.24	C72-2
11.30 Uhr	Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	21.04.24	C73-2
Sonntag	Kurse	Kursdauer	Start 2024	Nr.
09.30 Uhr	Aquacycling	1 x 45 Min.	05.05.24	C74-2
10.30 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	05.05.24	C75-2
11.30 Uhr	Aquafit	1 x 45 Min.	05.05.24	C76-2
Sonntag	Kurse	Kursdauer	Start 2024	Nr.
09.30 Uhr	Aquacycling	1 x 45 Min.	16.06.24	C77-2
10.30 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	16.06.24	C78-2
11.30 Uhr	Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	16.06.24	C79-2



Kurspreise: ● 110 € ● 13 €

### Zertifizierte Kurse **Z**

Zertifizierte Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Online-Anmeldung ab dem 18.03.2024 unter [www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen](http://www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen) und [www.sportparadies.de/kurse-buchen](http://www.sportparadies.de/kurse-buchen)

**Bitte beachte, dass die Schwimmhalle nur während des Kurses genutzt werden darf. Vielen Dank für dein Verständnis.**



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

**Viel Spaß!**