

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.

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, 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.

Bitte beachte die geltenden Coronabestimmungen.

Online-Anmeldung ab dem 05.12.22 unter
<https://www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen> und
<https://www.sportparadies.de/kurse-buchen>

Wir benötigen folgende Daten für die Anmeldung:

- Vor- und Nachname (Kursteilnehmer:in & Anmelder:in)
- Adresse
- Telefonnummer
- Kursnummer

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.



Viel Spaß!

SPORT-PARADIES im Arenapark

Adenauerallee 118
45891 Gelsenkirchen
0209 95440
www.sport-paradies.de
f SportParadiesGE
@ sport_paradies

Fit mit Fun

Kursstart
Januar 2023



Viel Spaß!

Aquakurse im Hallenbad Horst

Mittwoch	Kurse	Kursdauer	Start 2022	Nr.
17.30 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	11.01.23	HH1-1
18.30 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	11.01.23	HH2-1

Kurspreis: ● 90 €

Aquakurse im Hallenbad Buer

Donnerstag	Kurse	Kursdauer	Start 2023	Nr.
17.30 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	12.01.23	HB1-1
18.30 Uhr	Aquajogging Z	10 x 45 Min.	12.01.23	HB2-1
19.30 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	12.01.23	HB3-1

Kurspreis: ● 100 €

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

Aquakurse im SPORT-PARADIES

Dienstag	Kurse	Kursdauer	Start 2023	Nr.
17.30 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.23	B21-1
18.30 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	10.01.23	A21-1
19.30 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	10.01.23	B22-1
Mittwoch				
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit Z	10 x 45 Min.	11.01.23	A31-1
10.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	11.01.23	A32-1
Donnerstag				
17.30 Uhr	Aquacycling XXL	10 x 45 Min.	12.01.23	B41-1
18.30 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	12.01.23	B42-1
19.30 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	12.01.23	A41-1
Freitag				
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit Z	10 x 45 Min.	13.01.23	A51-1
10.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	13.01.23	A52-1
16.00 Uhr	Aquafit	10 x 45 Min.	13.01.23	A53-1
17.00 Uhr	Aquacycling/-bouncing Mix	10 x 45 Min.	13.01.23	B51-1
18.00 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	12.01.23	B52-1
Sonntag				
09.30 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	15.01.2023	B71-1
10.30 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	15.01.2023	B72-1

Kurspreise: ● 95 € ● 100€ ● 90€

Zertifizierte Kurse **Z**

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

Online-Anmeldung ab dem 05.12.22 unter <https://www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen> und <https://www.sportparadies.de/kurse-buchen>

Schnupperstunden im SPORT-PARADIES

Schnupperstunden	Kursdauer	Termine 2023	Nr.
Aquabouncing	1 x 45 Min. 1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	15.01.23	C71-1
		12.02.23	C72-1
		12.03.23	C73-1
Aquacycling	1 x 45 Min. 1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	22.01.23	C74-1
		19.02.23	C75-1
		19.03.23	C76-1
Aqua Rückenfit	1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	29.01.23	C77-1
		26.02.23	C78-1
Aquafit	1 x 45 Min. 1 x 45 Min.	05.02.23	C79-1
		05.03.23	C710-1

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

Online-Anmeldung ab dem 05.12.22 unter <https://www.baeder-gelsenkirchen.de/kurse-buchen> und <https://www.sportparadies.de/kurse-buchen>



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

Viel Spaß!