

AQUA FITNESS



GESUNDHEITS-SPORT
MIT SPASS

AQUA-FINNESS-KURSE 2017/18

AB 18.9.2017

AQUA FITNESS IM BAD ZUR SONNE

(Feuerbachgasse 11-13 8020 Graz)

01 Dienstag: 17:30 – 18:20 Uhr

GYMSTICK & MORE: Training mit Geräten steigert Kraft-, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Zur Linderung von Rücken- und Gelenkproblemen.

02 Dienstag 18:30 – 19:20 Uhr

AQUA POWER ZONE: Der Kalorienkiller! Feinst koordiniertes Muskeltraining, optimales Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf.

03 Mittwoch 8:00 – 8:50 Uhr

GUTEN MORGEN – AQUA SPEZIAL: Sanfte Ausdauer- u. Kräftigungsübungen im Tiefwasser.

04 Mittwoch 9:00 bis 9:50 Uhr

AQUA JOGGING – Das Original: Effizientes Lauftraining mit Pulskontrolle im Tiefwasser.

05 Donnerstag 18:00 – 18:50 Uhr

AQUA FIT & POWER: Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer durch das Ganzkörpertraining im Tiefwasser.

06 Donnerstag 19:00 – 19:50 Uhr

AQUA POWER ZONE: Der Kalorienkiller! Feinst koordiniertes Muskeltraining, optimales Ausdauertraining f. Herz u. Kreislauf.

Kurskosten: EUR135,- (inkl. Badeintritt und Materialmiete)
10er Block drei Monate gültig! Partnerarif: EUR 130,-

AQUA FITNESS IM UNION BAD

Gaußgasse 3, 8010 Graz)

07 Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

NORDIC AQUA SPORTS® & MORE: Der Einsteigerkurs für Fitness und Spaß im Wasser! Gelenkschonende Herz-Kreislauf-Aktivierung. Stärkt Bindegewebe und alltagsrelevante Muskelgruppen und macht fit für den Alltag.

08 Donnerstag 12:00 bis 13:00 Uhr

AQUA FIT & smovey AQUA®: SWING-MOVE-SMILE.
Fitness und Spaß im Wasser! Training mit Geräten steigert die Kraftausdauer und Koordination. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und das Bindegewebe gestärkt.

Kurskosten: EUR135,- (inkl. Badeintritt u. Materialmiete) Kurs mit 10 Einheiten. Partnerarif: EUR 130,-

AQUA FITNESS IN DER HAUPTSCHULE STAINZ

(Badgasse 24, 8501 Stainz)

09 Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr

Aqua Fit & Power: Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit viel Spaß.

Kurskosten: EUR 95,- (inkl. Badeintritt und Materialmiete)
Kurs mit 10 Einheiten EUR 90,- Partnerarif

AQUA FITNESS IM SPORTZENTRUM PACHERN

(Pachern Hauptstr. 94, 8075 Hart b. Graz)

10 Montag 18:00 – 18:50 Uhr

AQUA FIT & FUN: Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, bindegewebe- und muskelstärkend.

11 Montag 19:00 – 19:50 Uhr

AQUA FIT & POWER: Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer durch das Ganzkörperprogramm.

12 Donnerstag 18:00 – 18:50 Uhr

AQUA FIT & MORE: Spaß an der Bewegung im Wasser. Gezieltes Muskelaufbauprogramm und Herz-Kreislaufaktivierung.

13 Donnerstag 19:00 – 19:50 Uhr

AQUA FIT & POWER: Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer durch das Ganzkörperprogramm.

Kurskosten: EUR 95,- (exkl. Badeintritt) Kurs mit 10 Einheiten (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen)

AQUA FITNESS IM TAUCHTURM SEIERSBERG

(Premstätterstr. 1, 8054 Seiersberg)

14 Mittwoch 19:00 bis 19:50 und

15 Mittwoch 20:00 – 20:50 Uhr

AQUA BODY SHAPING: Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit viel Spaß! Das 10 Wochenprogramm mit **Körperfettmessung** vor und nach den 10 Einheiten! Das intensive **Intervall-Training** baut schnell Fett ab und Muskeln auf. Viel Abwechslung garantiert der ständige Wechsel zwischen höherer und niedriger Belastung.

Kurskosten: EUR 135,- (inkl. Badeintritt u. Materialmiete)
Kurs mit 10 Einheiten EUR 130,- Partnerarif

16 Donnerstag 17:00 bis 17:50 Uhr

AQUA Rücken Spezial: Ein gezieltes Muskeltraining zur Linderung von Rückenproblemen. Spezielle Übungen im Flach- und Tiefwasser fördern den Spaß an der Bewegung. Unter dem „proFit-Motto“: „Wenn es keinen Spaß macht, macht es keinen Sinn“

Kurskosten: EUR 135,- (inkl. Badeintritt u. Materialmiete)
Kurs mit 10 Einheiten EUR 130,- Partnerarif

Einstieg jederzeit möglich – Voranmeldung erforderlich! Änderungen vorbehalten!

Aqua Fitness Kurs = 10 Einheiten
Schnuppereinheit: EUR 15,-, Einzeleinheit: EUR 17,-
Partnerarif: abzüglich EUR 5,-

Information und Anmeldung: 0664 451 4006
Barbara Lechner A-8062 Kumberg, Richterweg 20,
office@profit4u.at, www.profit4u.at

IBAN: AT44 2081 5022 0060 0514

BIC/SWIFT: STSPAT2GXXX

Die Steiermärkische, ATU 57598406