

AQUA FITNESS

GESUNDHEITS-SPORT MIT SPASS

be well be fit  0664 / 451 4006, www.profit4u.at /

auf facebook  profit4u

AQUAKURSE 2016/17



AQUA FITNESS IM BAD ZUR SONNE (Feuerbachgasse 11-13 8020 Graz)

Dienstag: 17:30 – 18:20 Uhr

GYMSTICK & MORE: Training mit Geräten steigert Kraft-, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Für Personen mit Arthritis, Rückenschmerzen, Gelenksproblemen, Multiple Sklerose und Übergewicht geeignet.

Dienstag 18:30 – 19:20 Uhr

AQUA POWER ZONE:

Der Kalorienkiller! Feinst koordiniertes Muskeltraining, optimales Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf.

Mittwoch 8:00 – 8:50 Uhr

GUTEN MORGEN – AQUA SPEZIAL:

Sanfte Ausdauer- u. Kräftigungsübungen im Tiefwasser.

Mittwoch 9:00 bis 9:50 Uhr

AQUA JOGGING – Das Original:

Effizientes Lauftraining mit Pulskontrolle im Tiefwasser.

Donnerstag 18:00 – 18:50 Uhr

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

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) Drei Monate gültig! Partneritarif: EUR 130,-

Kurse: ab 3. Oktober 2016, je 10 Einheiten

AQUA FITNESS IM UNION BAD (Gaußgasse 3, 8010 Graz)

Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

NORDIC AQUA SPORTS® & MORE:

Fitness und Spaß im Wasser! Fit für den Alltag. Gelenkschonende Herz-Kreislauf-Aktivierung. Stärkt Bindegewebe und alltagsrelevante Muskelgruppen.

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) Für drei Monate gültig! Partneritarif: EUR 130,-

Kurse: ab 3. Oktober 2016 je 10 Einheiten

AQUA FITNESS IN DER HAUPTSCHULE STAINZ (Badgasse 24, 8501 Stainz)

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) EUR 90,- Partneritarif
Kurse: ab 5. Oktober 2016, je 10 Einheiten

AQUA FITNESS IM TAUCHTURM SEIERSBERG

(Premstätterstr. 1, 8054 Seiersberg)

Mittwoch 19:00 bis 19:50 Uhr

AQUA BODY SHAPING: Kraft und Ausdauertraining im Wasser mit viel Spaß! Das 10 Wochenprogramm mit Körperfettmessung vor und nach 10 Einheiten

Kurskosten: EUR 135,- (inkl. Badeintritt u. Materialmiete) EUR 130,- Partneritarif
Kurse: ab 5. Oktober 2016, je 10 Einheiten

AQUA FITNESS IM SPORTZENTRUM PACHERN (Pachern Hauptstr. 94, 8075 Hart b. Graz)

Montag 18:00 – 18:50 Uhr

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

Montag 19:00 – 19:50 Uhr

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

Donnerstag 18:00 – 18:50 Uhr

AQUA FIT & MORE:

Spaß an der Bewegung im Wasser. Gezieltes Muskelaufbauprogramm und Herz-Kreislaufaktivierung.

Donnerstag 19:00 – 19:50 Uhr

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

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

Kurse: ab 3. Oktober 2016, je 10 Einheiten

Information und Anmeldung:

0664 451 4006 Barbara Lechner
A-8062 Kumberg, Richterweg 20
office@profit4u.at

www.profit4u.at

Einstieg jederzeit möglich -
Voranmeldung erforderlich!
Änderungen vorbehalten!

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

IBAN: AT44 2081 5022 0060 0514
BIC/SWIFT: STSPAT2GXXX
Die Steiermärkische, ATU 57598406