


Aqua-Fitness

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

AquaKURSE 2011/12

Trainiere im Wasser – Sei Fit an Land!
Unsere AQUA FITNESS ist mehr als nur Wassergymnastik

BAD ZUR SONNE (Feuerbachgasse 11–13 8020 Graz)

NORDIC AQUA SPORTS & AQUA GYMSTICK: Training mit Geräten steigert die Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit. Für Personen mit Arthritis, Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Multiple Sklerose und Übergewicht geeignet.
Dienstag 17:30 bis 18:20 Uhr (Start 4.10.2011)

AQUA POWER ZONE: Der Kalorienkiller! Feinst koordiniertes Muskeltraining, optimales Ausdauertraining für Herz und Kreislauf.
Dienstag 18:30 bis 19:20 Uhr (Start 4.10.2011)

GUTEN MORGEN – AQUA SPEZIAL: Sanfte Ausdauer- und Kräftigungsübungen im Tiefwasser
Mittwoch 8:00 bis 8:50 Uhr (Start 5.10.2011)

AQUA JOGGING – DAS ORIGINAL: Effizientes Lauftraining mit Pulskontrolle im Tiefwasser.
Mittwoch 9:00 bis 9:50 Uhr (Start 5.10.2011)

AQUA FIT & POWER: Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer durch das Ganzkörperprogramm im Tiefwasser.
Donnerstag 18:00 bis 18:50 Uhr (Start 6.10.2011)

AQUA POWER ZONE: Der Kalorienkiller! Feinst koordiniertes Muskeltraining, optimales Ausdauertraining für Herz und Kreislauf.
Donnerstag 19:00 bis 19:50 Uhr (Start 6.10.2011)

Kosten: EUR 120,- für 10er Block gültig für 3 Monate (inkl. Badeeintritt)

UNION BAD (Gaubgasse 3, 8010 Graz)

AQUA FIT & NORDIC SPORTS: Fitness und Spaß im Wasser!
Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, stärkt das Bindegewebe und alltagsrelevanten Muskelgruppen. Gute Koordinationsschulung.

Montag 13:00 bis 14:00 Uhr (Start 3.10.2011)
Kurskosten: EUR 120,- (inkl. Badeeintritt)

Donnerstag 12:30 bis 13:30 Uhr (Start 6.10.2011)
Kurskosten: EUR 120,- (inkl. Badeeintritt)

BAD DER HAUPTSCHULE STAINZ (Badgasse 24, 8501 Stainz)

AQUA FIT & POWER: Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit viel Spaß!

Mittwoch 19:30 bis 20:30 Uhr (Start: 5.10.2011)
Kurskosten: EUR 85,- für 10 Einheiten (inkl. Badeeintritt)

TAUCHTURM SEIERSBERG (Premstätterstraße 1, 8054 Seiersberg)

AQUA JOGGEN & MORE: Laufen im Wasser. Trainiert Herz-Kreislaufsystem. Kräftigt Arme, Beine, Po & Co.

Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr (Start: 28.9.2011)
Kurskosten: EUR 120,- (inkl. Badeeintritt)

AQUA JOGGING KURZPROGRAMM: Effizientes Lauftraining im tiefen Wasser. Verbessert Koordination, Kraft und Ausdauer.
Dienstag 18:00 bis 18:45 Uhr (Start 4.10.2011)
Dienstag 18:45 bis 19:30 Uhr (Start 4.10.2011)
Kurskosten: EUR 100,- (inkl. Badeeintritt)

Informationen & Anmeldung: 0664 / 451 4006, Barbara Lechner, A-8062 Kumberg, Richterweg 20, office@profit4u.at, www.profit4u.at
Einstieg jederzeit möglich – Voranmeldung erforderlich!
Änderungen vorbehalten!
Aquakurs=10 Einheiten, Schnuppern: EUR 12,-/h
Einzeleinheit: EUR 15,-/h, Partnertarif: abzgl. EUR 5,-
BLZ: 20815 DIE STEIERMÄRKISCHE, Kto. Nr. 02200600514

SPORTZENTRUM PACHERN (Pachern Hauptstr. 94, 8075 Hart b. Graz)
AQUA FIT & FUN: Gelenkschonendes, Herz-Kreislauftraining, bindegewebe- und muskelstärkend.
Montag 18:00–18:50 (Start 3.10.2011)

AQUA FIT & POWER: Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer durch das Ganzkörperprogramm im Tiefwasser.
Montag 19:00–19:50, (Start 3.10.2011)

AQUA FIT & MORE: Haben Sie Spaß an der Bewegung im Wasser. Gezieltes Muskelaufbauprogramm mit Herz-Kreislaufaktivierung.
Donnerstag 19:00 bis 19:50 Uhr (Start 6.10.2011)
Kurskosten: EUR 85,- (exkl. Badeeintritt)

AUSTER BAD EGGENBERG (Janzgasse 21, 8020 Graz)

AQUA ZUMBA® & More: Erlebe Zumba® im Element Wasser! Hab' Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen. Kräftige deine Muskulatur, schöne deine Gelenke und verbrenne dabei Fett. Keine Vorkenntnisse nötig.
Dienstag 20:00 bis 20:50 Uhr (Start: 4.10.2011)
Kurskosten: EUR 120,- (exkl. Badeeintritt)

SPEZIALPROGRAMM

Indian Balance®
Kombiniert man indianische Tradition und modernes Wissen, kommt ein Kurs zum Wohlfühlen heraus.
Indian Balance® – Darum geht's: Die Beweglichkeit wird geschult, Muskeln gestrafft, Koordination und Entspannung verbessert Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt. **Geeignet für: Alle!** Das Geheimnis dieses Workouts mit indianischer Tradition: Der Körper wird geschmeidig, die Seele frei! Das Besondere: Die indianische Musik.
Kurs: 5. 10. 2011 bis 7. 12. 2011
Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Tanzclub Selina, Grazer Straße 48f 8062 Kumberg
Kurskosten: EUR 70,-

Fit durch den Winter
Ein abwechslungsreiches Programm mit Gymstick, Theraband, S-Ball, Flow Tonic und noch mehr baut Muskulatur auf, verbessert die Koordination und Kondition von Bauch Beine Po & Co.
Kurs: 3. 10. 2011 bis 5. 12. 2011
Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Volksschule Mitterdorf (8181 Mitterdorf a. d. Raab 5)
Kurskosten: EUR 70,-