

Aqua-Sportprogramm 2012 Team Sportkonzepte

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
8:15-9:00				8:15-9:00	Aqua-Jogging Julia	8:00-8:45	Aqua Fitness Nadine	8:15-9:00	Aqua-Power Christine
9:15-10:00	Aqua-Fitness Nadine	9:15-10:00	Aqua-Fitness Özlem						
10:15-11:00	Aqua-Jogging Nadine	10:15-11:00	Aqua-Gymnastic Özlem						
18:00-18:45	Aqua-Jogging Christine	19:00-19:45	Aqua-Power Nadine			18:00-18:45	Aqua-Jogging Katja S.		
19:00-19:45	Aqua-Fitness Christine	20:00-20:45	Aqua-Jogging Nadine			19:00-19:45	Aqua-Aerobic Katja S.		
						20:00-20:45	Aqua-Aerobic Katja S.		

Stand: Januar 2012

TEAM Sportkonzepte
im Phönixbad
Haidgraben 121
85521 Ottobrunn
089/660 787 12
info@sportkonzepte.de
www.sportkonzepte.de

1 Schnupperstunde
Aqua-Sport 10er-Karte
Aqua-Sport 20er-Karte + 1 Gratisstunde
Präventionskurs*

5,00 € exkl. Eintritt
45,00 € exkl. Eintritt
90,00 € exkl. Eintritt
115,00 € inkl. Eintritt

Aqua-Sportprogramm

Kurzbeschreibung der Stunden

AQUA-GYMNASTIC

Flachwasser

Hier werden Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit effektiv und gelenkschonend trainiert. Mit und ohne Geräte im Flachwasser.

AQUA-FITNESS

Flachwasser

Beim Aqua Fitness werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit und ohne Geräte im Flachwasser trainiert.

AQUA-AEROBIC

Flachwasser

Hier wird eine Choreographie aus verschiedenen Übungen erarbeitet, die das Herzkreislaufsystem und die Koordination fordert.

AQUA-POWER

Flachwasser

Dieser intensive Kurs kombiniert unterschiedliche Elemente aus Aquarobic, AquaBoxen sowie AquaJogging.

AQUA-JOGGING

Tiefwasser

Dieses intensives Ausdauertraining ist schonend für die Gelenke und kräftigt den ganzen Körper. Aqua Jogging findet im tiefen Wasser mit Auftriebsgürtel statt.

***Präventionskurse**

Diese Kurse werden nach §20 SGB 5 von allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% der Kursgebühren bezuschusst. (Anmeldung erforderlich)