

Aquasport-Programm 2015

Team SportKonzepte

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
				08:15 - Aqua-Jogging ♦♦		08:00 - Aqua-Fitness ♦♦		08:15 - Aqua-Power ♦♦♦	
				09:00 Sprungbecken		08:45 Rutschenbecken		09:00 Rutschenbecken	
09:15 - Aqua-Fitness ♦♦		09:15 - Aqua-Fitness ♦♦						09:15 - Aqua-Light ♦	
10:00 Rutschenbecken		10:00 Rutschenbecken						10:00 Rutschenbecken	
10:15 - Aqua-Jogging ♦♦♦		10:15 - Aqua-Gymnastik ♦							
11:00 Sprungbecken		11:00 Rutschenbecken							
18:00 - Aqua-Jogging ♦♦♦				18:30 - Aqua-Fitness ♦♦		18:00 - Aqua-Jogging ♦♦♦			
18:45 Sprungbecken				19:15 Lehrschwimmbecken		18:45 Sprungbecken			
19:00 - Aqua-Fitness ♦♦		19:00 - Aqua-Power ♦♦♦		19:30 - Aqua-Power ♦♦♦		19:00 - Aqua-Aerobic ♦♦			
19:45 Lehrschwimmbecken		19:45 Lehrschwimmbecken		20:15 Lehrschwimmbecken		19:45 Lehrschwimmbecken			
		20:00 - Aqua-Jogging ♦♦♦				20:00 - Aqua-Circle ♦♦			
		20:45 Sprungbecken				20:45 Lehrschwimmbecken			

Stand Januar 2015

TEAM Sportkonzepte
im Phönixbad
Haidgraben 121
85521 Ottobrunn

1 Schnupperstunde 7,50 € exkl. Eintritt
Aqua-Sport 10er-Karte 55,00 € exkl. Eintritt
Aqua-Sport 20er-Karte 110,00 € exkl. Eintritt + inkl. 1 Gratisstunde
Präventionskurs 139,00 € inkl. Eintritt

♦ - ♦♦♦ = Kursintensität Leicht bis anspruchsvoll

089/660 787 12
info@sportkonzepte.de
www.sportkonzepte.de

Aquasport-Programm

Kursbeschreibung der Stunden

PHÖNIX BAD
OTTOBRUNN



- Aqua-Gymnastik** *Hier werden Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit effektiv und gelenkschonend trainiert.*
- Aqua-Light** *Dieser Kurs bietet eine Plattform um den Körper sanft zu trainieren, Verspannungen zu lösen & Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern. Ideal als Wiedereinstieg nach Verletzung oder zum Erhalt der Fitness während der Schwangerschaft.*
- Aqua-Fitness** *Hier dreht sich alles durch die optimale Nutzung des Wasserwiderstands um die Muskulatur zu kräftigen, die Ausdauer zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern.*
- Aqua-Aerobic** *In diesem Kurs werden zu motivierender Musik einfache Choreographien aus verschiedenen Übungen erarbeitet, die das Herz-Kreislaufsystem und die Koordination fördern.*
- Aqua-Circle** *Dieser Kurs bietet intensives, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining unter Einsatz verschiedener Geräte.*
- Aqua- Power** *Powern Sie sich aus bei einer Mischung aus Aquafitness, Aquaerobic und Aquaboxen. Ein intensives Ganzkörpertraining zum Stressabbau!*
- Aqua-Jogging** *Dieses intensive Training steigert die Kondition. Verschiedene Laufbewegungen werden gelenkschonend trainiert und gleichzeitig das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs findet im tiefen Wasser mit Auftriebsgürtel statt.*
- *Präventionskurse** *Diese Kurse werden nach §20 SGB 5 von allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 70% der Kursgebühren bezuschusst. (Anmeldung erforderlich)*

Der Einstieg bei allen anderen Kursen ist jederzeit möglich (keine Anmeldung erforderlich).