Aquakurse

Aqua Rückenfit Die schonende Rückenschule

... kräftigt die Halte- und Stützmuskulatur. Die sanfte Gymnastik im warmen Flachwasser unter Einsatz verschiedener Geräte hilft Verspannungen zu lösen, beugt Beschwerden vor und verbessert die Haltung.

Aquafit Trainieren im Wasser – Fit sein an Land

... ist das optimale Training für alle, die ihre Fitness verbessern, etwas für ihre Gesundheit tun möchten und Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Das Training im Wasser ist gelenkschonend und effektiv. Unter Einsatz verschiedener Geräte werden Kondition, Koordination und Kraft verbessert.

Aquacycling Effektives Ganzkörpertraining

... das Training auf speziell entwickelten Rädern fördert die Fettverbrennung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, festigt und strafft das Gewebe. Eigene Wasserschuhe sollten mitgebracht werden. Beinlänge innen muss mindestens 80 cm sein.

Aquabouncing Spaß haben auf dem Trampolin

... das Schwung- und Sprungerlebnis auf dem Trampolin im Wasser. Neue Möglichkeiten, den kompletten Körper gelenkschonend zu kräftigen und zu straffen. Der Fett-Stoffwechsel wird angeregt, die Kondition verbessert.

Aquajogging Verbesserung der Ausdauer

... schonender als Joggen an Land, aber mindestens genauso effektiv. Mit Hilfe eines Aquagurtes werden zu Musik Lauftechniken geübt. Zusätzlich kommen verschiedene Geräte zum Einsatz und so wird neben dem Herz-Kreislaufsystem auch die gesamte Muskulatur des Körpers trainiert.

Aquapower Intensives Power-Training

...legt den Schwerpunkt auf Muskelkräftigung, Gewebestraffung und Konditionssteigerung. Das intensive Krafttraining im Flachwasser bietet viel Spaß und lässt effektiv Pfunde purzeln. Es kommen spezielle Aquasportgeräte, wie Nudeln, Hanteln und Beinmanschetten zum Einsatz.

Aquafitness

Gesund sein und bleiben...

... unter diesem Motto stehen unsere Aquafit-Kurse. Wir bieten Training zur Prävention für Neu- und Wiedereinsteiger genauso wie für leistungsorientierte Sportler an.

Dabei werden die Vorteile des Wassers optimal genutzt: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. „Aquafitness“ ist unser sanftes, aber effektives Fitnessangebot.

SPORT PARADIES
Viel Spaß!

SPORT-PARADIES im Arenapark
Adenauerallee 118
45891 Gelsenkirchen
0209 95440
www.sport-paradies.de
SportParadiesGE
sport_paradies

Stand: 06/2026 · Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Fit mit Fun

Kursstart
September 2026

SPORT PARADIES
Viel Spaß!

Aquakurse im SPORT-PARADIES

Dienstag	Kurse	Kursdauer	Start	Nr.
17.30 Uhr	Aquabouncing	10 x 45 Min.	15.09.26	B21-3
18.30 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	15.09.26	B22-3
19.30 Uhr	Aquacycling	10 x 45 Min.	15.09.26	B23-3
Mittwoch	**Kurse**	**Kursdauer**	**Start**	**Nr.**
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit Z	10 x 45 Min.	16.09.26	A31-3
10.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	16.09.26	A32-3
Donnerstag	**Kurse**	**Kursdauer**	**Start**	**Nr.**
18.15 Uhr	Aquapower	10 x 45 Min.	17.09.26	A41-3
19.15 Uhr	Aquacycling NEU	10 x 45 Min.	17.09.26	B42-3
Freitag	**Kurse**	**Kursdauer**	**Start**	**Nr.**
09.15 Uhr	Aqua Rückenfit Z	10 x 45 Min.	18.09.26	A51-3
10.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	18.09.26	A52-3

Sonntags-Special im SPORT-PARADIES

Sonntag	Kurse	Kursdauer	Start	Nr.
10.00 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	27.09.26	C71-3
11.00 Uhr	Aquacycling	1 x 45 Min.	27.09.26	C72-3
Sonntag	**Kurse**	**Kursdauer**	**Start**	**Nr.**
10.00 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	11.10.26	C73-3
11.00 Uhr	Aquafit	1 x 45 Min.	11.10.26	C74-3
Sonntag	**Kurse**	**Kursdauer**	**Start**	**Nr.**
10.00 Uhr	Aquabouncing	1 x 45 Min.	15.11.26	C75-3
11.00 Uhr	Aqua Rückenfit	1 x 45 Min.	15.11.26	C76-3

Aquakurse im Hallenbad Buer

Donnerstag	Kurse	Kursdauer	Start	Nr.
17.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	17.09.26	HB1-3
18.15 Uhr	Aquajogging Z	10 x 45 Min.	17.09.26	HB2-3
19.15 Uhr	Aquafit Z	10 x 45 Min.	17.09.26	HB3-3

Kurspreise: ● 125€ ● 120€ ● 115€ ● 15€

Zertifizierte Kurse Z

Zertifizierte Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Online-Anmeldung ab dem 01.07.26 unter
www.sport-paradies.de/kurse-buchen

Bitte beachte, dass die Schwimmhalle nur während des Kurses genutzt werden darf. Vielen Dank für dein Verständnis.

Es gelten die Teilnahmebedingungen der Aqua- und Schwimmkurse des SPORT-PARADIES Gelsenkirchen **www.sport-paradies.de**.