



Unsere Angebote für Sie:

Alle Kurse sind kostenfrei!



UNSERE ANSCHRIFT

Alpamare
Ludwigstraße 14
83646 Bad Tölz



Telefon: 0 80 41 / 50 99 99

Telefax: 0 80 41 / 50 99 12

E-Mail: wasserwelt@alpamare.de

Unter www.alpamare.de

können Sie sich Ihre Anfahrt per Auto oder per Bahn berechnen lassen.

	9.45 Uhr	10.35 Uhr	11.25 Uhr	12.15 Uhr	18.00 Uhr	18.45 Uhr	19.30 Uhr
MO	Power	Rücken-fitness	BBP	Walking	Power	Walking *	Rücken-fitness *
DI	Rücken-fitness	BBP	Walking	Power	Box-Workout	BBP *	Stretch + Relax *
MI	BBP	Walking	Power	Rücken-fitness	Power	BBP *	Rücken-fitness *
DO	Walking	Power	Rücken-fitness	BBP	Power	Walking *	Rücken-fitness *
FR	Power	Rücken-fitness	BBP	Walking	Box-Workout	BBP **	Stretch +Relax **
SA			14.15 Uhr Power		15.15 Uhr Walking		
SO			14.15 Uhr BBP		15.15 Uhr Power		

* entfällt von Mitte Oktober bis Ende März wegen Kinovorführung nur in der Ferienzeit.

** entfällt von Mitte Oktober bis Ende März wegen Kinovorführung immer Freitags.

Die effektive Art ...

Sport zu treiben!



Mit **AQUA FITNESS** trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das 5x effektiver als zu Lande. Der Wasserwiderstand, gegen den Sie in den Übungen antreten, joggen und springen, ist 900-mal größer als in der Luft. Wenn Sie die dabei benötigte Muskelspannung intensivieren wollen, verwenden Sie unsere Widerstandsverstärker,

Unsere AQUA-Kurse



AQUA-Power, der „H₂O-Fatburner“

Bringen Sie auf gelenkschonende Weise Ihren Fettstoffwechsel in Gang. Die Trainingsintensität wird so gewählt, dass optimal im Fettstoffwechselbereich gearbeitet wird.

AQUA-BBP (Bauch-Beine-Po)

Eine äußerst beliebte, gezielte Muskeltrainingsstunde für Bauch-Beine-Po mit Zusatzgeräten wie Hanteln, Aqua Twins und Therabändern, die eine Intensivierung der Übungen bewirken.

AQUA-Rückenfitness & Kinesiologie

Ein effizientes Training mit gezielten Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule sowie als Kraft- und Muskeltraining zur Prävention und Rehabilitation. Das Kernstück der Kinesiologie – nach der auch die Profifußballer trainieren – ist der kinesiologische Muskeltest. Er dient zum Auffinden von Ungleichgewichten und Dysfunktionen im körperlichen und emotionalen Bereich.

wie z.B. die beliebten Pool-Nudeln. Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch, der Widerstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen.

Das Aqua Fitness Ganzkörper-Trainingsprogramm trainiert jeden großen Muskel in unserem Körper incl. des Herzmuskels.

AQUA-Walking

Ein Workout zur Verbesserung des persönlichen Fitnesslevels. Das leicht auszuführende Ausdauertraining schult Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit und Bewegungsabläufe auf gelenkschonende Art und Weise, ohne das Risiko einer Verletzung einzugehen.

AQUA-„Stretch and Relax“

Verbessern Sie durch gezielte Übungen die Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit Ihrer Muskulatur für mehr Beweglichkeit, Stärke, innere Ruhe und Erholung vom Alltag.

AQUA-Box-Workout oder „H₂O-Box-Fitness“

Dieses Aqua-Training konzentriert sich auf boxspezifische Bewegungsprogramme mit Boxstellung, Beinarbeit, Schlagschule mit umfangreichem Bewegungsablauf für Kraft- und Konditionsschulung. Sie erreichen damit eine Kräftigung des Schultergürtels und der gesamten Oberkörpermuskulatur.

Was ist eigentlich Aquaboxing?

Aquaboxing ist ein optimales und energiegeladenes Rundumtraining für den gesamten Körper. Ausdauer, Koordinationsvermögen, Beweglichkeit und Gewandtheit sowie Körperbeherrschung werden besonders trainiert. Durch Kicks, Punches und Boxvariationen werden Bauch, Beine und Po gestrafft. Das Herz-Kreislaufsystem kommt ebenfalls in Topform. Das Aquaboxing-Training macht aber nicht nur den Körper fit – auch die Psyche profitiert davon. Stress wird wegtrainiert und aufgestaute Aggressionen werden abgebaut.

Beim Aquaboxing kommen speziell entwickelte Boxhandschuhe, sogenannte Box-Gloves, zum Einsatz.

Übrigens:

Muskeltäter bleibt normalerweise aus, da der Muskel mit mehr Sauerstoff versorgt und auch permanent durch das Wasser massiert wird.



Wie finde ich den richtigen Kurs?

Bei allen Angeboten handelt es sich um sogenannte **offene Gruppen**, d. h. ein Quereinsteiger ist auch bei bereits laufendem Kurs jederzeit möglich, sofern noch Plätze frei sind.