




INGRID DOBLER
AQUA FIT INSTRUCTOR

AQUA FIT TRAINING

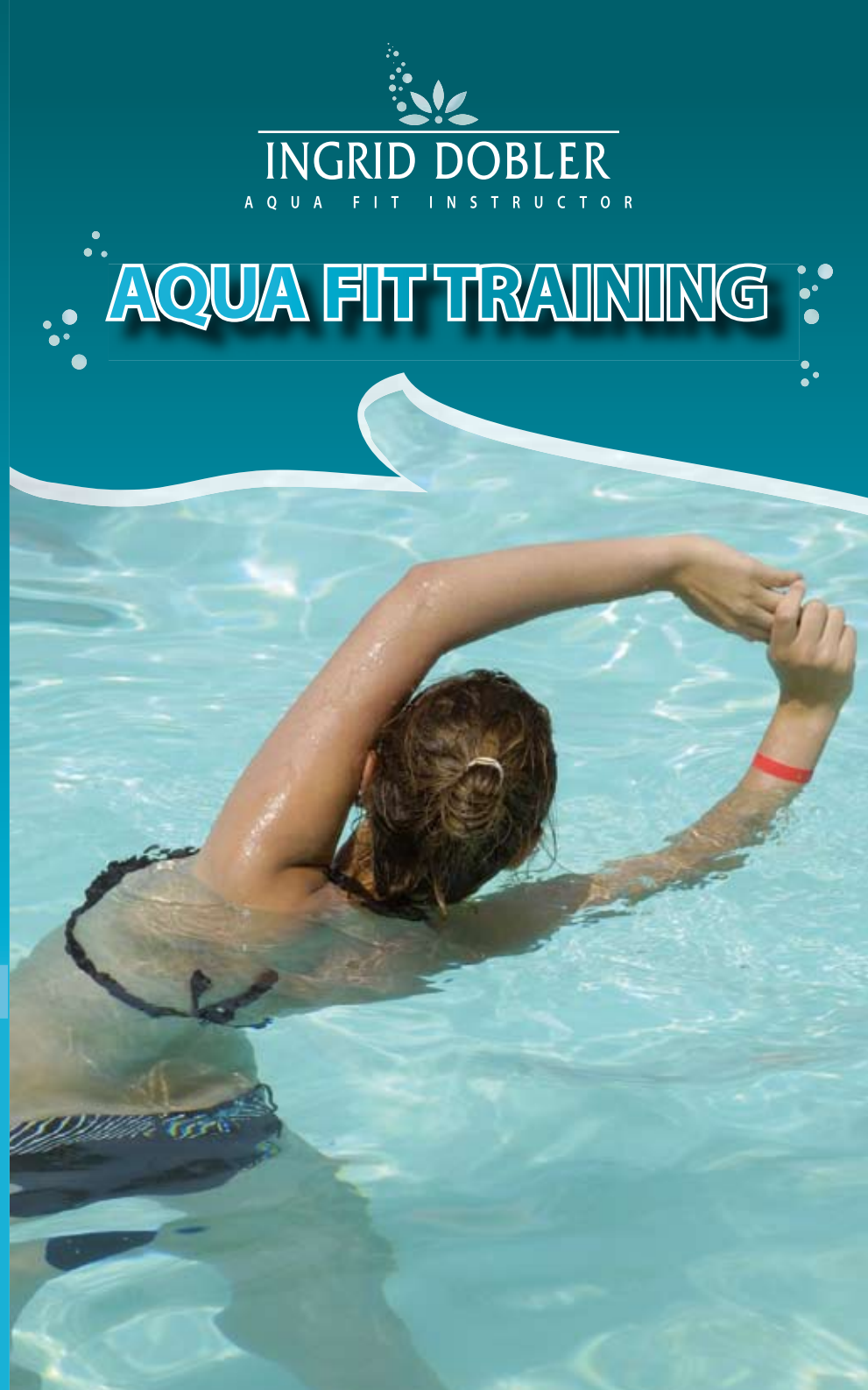

INGRID DOBLER

AQUA FIT TRAINING
Tel.: 03452/75464 • 0650/3420416

Weitere Bewegungs- und Kursangebote:

Pilates
Bewegungsbalance
Nordic Walking
Leichter leben – einfach abnehmen
Ernährungsworkshop uam.

www.fitness-by-dobler.com



AQUA FIT TRAINING

... der coole Spaß im Nass

Die Schwerelosigkeit im Wasser
ist herrlich entspannend -
du fühlst dich wunderbar leicht !

Stell dir vor: du bewegst dich im Sommer, der Kalorienverbrauch ist enorm, es macht viel Spaß und das ganz ohne Schwitzen

Aqua Fit Training...

ist ein effizientes Bewegungstraining im flachen und tiefen Wasser – für jeden geeignet – vom Sporteinsteiger bis zum ambitionierten Sportler

- ✦ hoher Kalorienverbrauch: 400 kcal. in 30 Minuten
- ✦ Fitnesssteigerung mit ganzheitlichem Effekt – 5fach intensiver als an Land - der Wasserwiderstand baut Kondition und Muskeln auf
- ✦ optimales Ausgleichstraining (Regeneration und Kraft) für viele Sportarten und ideales Einstiegstraining für mehr Bewegung
- ✦ gut dosierbares Herz-Kreislauf-Training (Herzinfarkt-Prävention)
- ✦ entlastet Wirbelsäule und Gelenke und ist dadurch auch bei körperlichen Beschwerden oder Übergewicht gut möglich
- ✦ Problemzonenkiller: strafferes Bindegewebe (Anti-Cellulite) durch die Massagewirkung des Wassers
- ✦ Entschlackung des Körpers, da die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur forciert wird



TERMINE

ab Montag, 28. Juni 2010

Schloss Seggau

✦ Montag und Donnerstag
um 17.30 Uhr

Bergbad Retznei

✦ Montag und Donnerstag
um 19.00 Uhr

im Juli und August bei Schönwetter

PREISE

7 Einheiten EUR 30,-
mit freier Terminwahl.
Die Karte wird nur bei Teilnahme
entwertet und ist übertragbar.

Einzeleinheit EUR 5,-

Die Verwendung von Aquagürtel,
Aquaschuhe, Wassernudeln, Bänder
und weiteres ist im Preis enthalten!

**Einfach kommen
und mitmachen!**

