



INGRID DOBLER

AQUA FIT TRAINING

Tel.: 03452/75464 • 0650/3420416

Weitere Bewegungs- und Kursangebote:

Pilates

Beckenbodentraining im Alltag

Nordic Walking mit Herz

Leichter leben – einfach abnehmen

Ernährungsworkshop

Bewegungsangebote für jede Jahreszeit!

www.fitness-by-dobler.com



INGRID DOBLER

AQUA FIT INSTRUCTOR

AQUA FIT TRAINING



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

Start am Dienstag, 5. Juli 2011

Schloss Seggau

- ✦ Dienstag: 10 Uhr
- ✦ Dienstag: 18 Uhr
- ✦ Donnerstag: 18 Uhr

PREISE

7 Einheiten EUR 40,-
mit freier Terminwahl.
Die Karte wird nur bei Teilnahme entwertet und ist übertragbar.

Einzeleinheit EUR 6,50

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

- Anmeldung bei der Trainerin -

NEU: WASSERMASSEGE

Das ultimative Erlebnis...

...schwerelos im Wasser bewegt werden und entspannen.
Individuelle Behandlung vor oder nach dem Aqua Fit Training buchbar.

