

Aquafitness



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Intensiv den Kreislauf fördern, ohne die Gelenke zu überfordern, heisst die Zauberformel von Aquafitness. Das sport- und gesundheitsorientierte Training beinhaltet Wassergymnastik mit Kraft-, Ausdauer- und Haltungsübungen, Laufen im Wasser sowie Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und steigern Ihre Belastbarkeit im Alltag.

Inhalt

- Theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema
- Aquafitness, Wassergymnastik, Kräftigungs-/Haltungsübungen, Ausdauer,
- Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsübungen
- Training ausschliesslich im tiefen Wasser
- Training mit und ohne Hilfsmittel
- Herzkreislauftraining

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit.
- Sie straffen und formen Ihren Körper.
- Sie verbessern Ihre Geschicklichkeit und Beweglichkeit.
- Sie steigern Ihre Belastbarkeit im Alltag.
- Sie fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](#)

Datum

25.09.2018 - 08.01.2019 / E_1228265

Zeit

19:15 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 234.00

Durchführungsort

Schulhaus, Rittergasse 5, 4051 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	25.09.2018	19:15 - 20:00
2 Di	16.10.2018	19:15 - 20:00
3 Di	23.10.2018	19:15 - 20:00
4 Di	30.10.2018	19:15 - 20:00
5 Di	06.11.2018	19:15 - 20:00

Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Di	13.11.2018	19:15 - 20:00
7 Di	20.11.2018	19:15 - 20:00
8 Di	27.11.2018	19:15 - 20:00
9 Di	04.12.2018	19:15 - 20:00
10 Di	11.12.2018	19:15 - 20:00
11 Di	18.12.2018	19:15 - 20:00
12 Di	08.01.2019	19:15 - 20:00