

Aquafitness



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Intensiv den Kreislauf fordern, 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. 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

Inhalt

- Theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema
- Aquafitness, Wassergymnastik, Kräftigungs-/Haltungsübungen, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsübungen
- Training im flachen und/oder 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.

Datum

09.01.2019 - 20.03.2019 / E_1245673

Zeit

09:30 - 10:10 h

Wochentage

Mi

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 187.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 09.01.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 2 Mi | 16.01.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 3 Mi | 23.01.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 4 Mi | 30.01.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 5 Mi | 06.02.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 6 Mi | 13.02.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 7 Mi | 20.02.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 8 Mi | 27.02.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 9 Mi | 06.03.2019 | 09:30 - 10:10 |

Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 10 Mi | 13.03.2019 | 09:30 - 10:10 |
| 11 Mi | 20.03.2019 | 09:30 - 10:10 |