



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

03.01.2019 - 21.03.2019 / E_1245690

Zeit

10:10 - 10:50 h

Wochentage

Do

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Preis CHF 204.00

Durchführungsort Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.01.2019	10:10 - 10:50
	2 Do	10.01.2019	10:10 - 10:50
	3 Do	17.01.2019	10:10 - 10:50
	4 Do	24.01.2019	10:10 - 10:50
	5 Do	31.01.2019	10:10 - 10:50
	6 Do	07.02.2019	10:10 - 10:50
	7 Do	14.02.2019	10:10 - 10:50
	8 Do	21.02.2019	10:10 - 10:50
	9 Do	28.02.2019	10:10 - 10:50
	10 Do	07.03.2019	10:10 - 10:50
	11 Do	14.03.2019	10:10 - 10:50
	12 Do	21.03.2019	10:10 - 10:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

