

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

04.12.2018 - 26.03.2019 / E_1248379

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 252.00

Durchführungsort

Hotel De la Paix, Museggstrasse 2, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.12.2018	18:00 - 18:50
2 Di	11.12.2018	18:00 - 18:50
3 Di	18.12.2018	18:00 - 18:50
4 Di	08.01.2019	18:00 - 18:50
5 Di	15.01.2019	18:00 - 18:50
6 Di	22.01.2019	18:00 - 18:50
7 Di	29.01.2019	18:00 - 18:50
8 Di	05.02.2019	18:00 - 18:50
9 Di	12.02.2019	18:00 - 18:50

Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
10 Di	19.02.2019	18:00 - 18:50
11 Di	26.02.2019	18:00 - 18:50
12 Di	12.03.2019	18:00 - 18:50
13 Di	19.03.2019	18:00 - 18:50
14 Di	26.03.2019	18:00 - 18:50