



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.

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

28.08.2019 - 13.11.2019 / E_1323932

Zeit

17:00 - 17:45 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 190.00
Preis inkl. Hallenbadeintritt

Durchführungsort

Schulschwimmanlage Kugeliloo, Maienstrasse 9-11, 8050 Zürich

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	28.08.2019	17:00 - 17:45
2 Mi	04.09.2019	17:00 - 17:45
3 Mi	11.09.2019	17:00 - 17:45
4 Mi	18.09.2019	17:00 - 17:45
5 Mi	25.09.2019	17:00 - 17:45
6 Mi	02.10.2019	17:00 - 17:45
7 Mi	23.10.2019	17:00 - 17:45
8 Mi	30.10.2019	17:00 - 17:45
9 Mi	06.11.2019	17:00 - 17:45
10 Mi	13.11.2019	17:00 - 17:45

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

