



Aquafitness

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	05.11.2019 - 28.01.2020 / E_1343490
Zeit	16:30 - 17:15 h
Wochentage	Di
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 45 Minuten
Klubschule Migros Thun	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	klubschule.thun@migrosaare.ch klubschule.ch



Aquafitness

Preis CHF 236.50

Durchführungsort Fitnesspark Oberhofen, Staatsstrasse 34, 3653 Oberhofen

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Di	05.11.2019	16:30 - 17:15
2	Di	12.11.2019	16:30 - 17:15
3	Di	19.11.2019	16:30 - 17:15
4	Di	26.11.2019	16:30 - 17:15
5	Di	03.12.2019	16:30 - 17:15
6	Di	10.12.2019	16:30 - 17:15
7	Di	17.12.2019	16:30 - 17:15
8	Di	07.01.2020	16:30 - 17:15
9	Di	14.01.2020	16:30 - 17:15
10	Di	21.01.2020	16:30 - 17:15
11	Di	28.01.2020	16:30 - 17:15

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

