



Aquafitness

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	<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.			
Datum	21.08.2020 - 18.12.2020 / E_1423898			
Zeit	14:15 - 14:55 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 40 Minuten			
Preis	CHF 306.00			
Durchführungsort	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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





Aquafitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	21.08.2020	14:15 - 14:55
	2 Fr	28.08.2020	14:15 - 14:55
	3 Fr	04.09.2020	14:15 - 14:55
	4 Fr	11.09.2020	14:15 - 14:55
	5 Fr	18.09.2020	14:15 - 14:55
	6 Fr	25.09.2020	14:15 - 14:55
	7 Fr	02.10.2020	14:15 - 14:55
	8 Fr	09.10.2020	14:15 - 14:55
	9 Fr	16.10.2020	14:15 - 14:55
	10 Fr	23.10.2020	14:15 - 14:55
	11 Fr	30.10.2020	14:15 - 14:55
	12 Fr	06.11.2020	14:15 - 14:55
	13 Fr	13.11.2020	14:15 - 14:55
	14 Fr	20.11.2020	14:15 - 14:55
	15 Fr	27.11.2020	14:15 - 14:55
	16 Fr	04.12.2020	14:15 - 14:55
	17 Fr	11.12.2020	14:15 - 14:55
	18 Fr	18.12.2020	14:15 - 14:55

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

