



# 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

17.08.2020 - 16.11.2020 / E\_1431403

### Zeit

09:45 - 10:35 h

### Wochentage

Mo

### 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
-----	-------	------

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	17.08.2020	09:45 - 10:35
2 Mo	24.08.2020	09:45 - 10:35
3 Mo	31.08.2020	09:45 - 10:35
4 Mo	07.09.2020	09:45 - 10:35
5 Mo	14.09.2020	09:45 - 10:35
6 Mo	21.09.2020	09:45 - 10:35
7 Mo	28.09.2020	09:45 - 10:35
8 Mo	05.10.2020	09:45 - 10:35
9 Mo	12.10.2020	09:45 - 10:35
10 Mo	19.10.2020	09:45 - 10:35
11 Mo	26.10.2020	09:45 - 10:35
12 Mo	02.11.2020	09:45 - 10:35
13 Mo	09.11.2020	09:45 - 10:35
14 Mo	16.11.2020	09:45 - 10:35