



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	24.03.2021 - 30.06.2021 / E_1454713			
Zeit	08:45 - 09:25 h			
Wochentage	Mi			
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 40 Minuten			
Preis	CHF 255.00			
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 Mi	24.03.2021	08:45 - 09:25
	2 Mi	31.03.2021	08:45 - 09:25
	3 Mi	07.04.2021	08:45 - 09:25
	4 Mi	14.04.2021	08:45 - 09:25
	5 Mi	21.04.2021	08:45 - 09:25
	6 Mi	28.04.2021	08:45 - 09:25
	7 Mi	05.05.2021	08:45 - 09:25
	8 Mi	12.05.2021	08:45 - 09:25
	9 Mi	19.05.2021	08:45 - 09:25
	10 Mi	26.05.2021	08:45 - 09:25
	11 Mi	02.06.2021	08:45 - 09:25
	12 Mi	09.06.2021	08:45 - 09:25
	13 Mi	16.06.2021	08:45 - 09:25
	14 Mi	23.06.2021	08:45 - 09:25
	15 Mi	30.06.2021	08:45 - 09:25

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

