



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

24.11.2020 - 01.12.2020 / E_1462222

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Di

Dauer

2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 36.00

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
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 24.11.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 2 Di | 01.12.2020 | 19:00 - 19:50 |

Klubschule Migros Luzern

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

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

