



# Aquafitness

<b>Beschreibung</b>	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.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema</li><li>• Aquafitness, Wassergymnastik, Kräftigungs-/Haltungsübungen, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsübungen</li><li>• Training im flachen und/oder tiefen Wasser</li><li>• Training mit und ohne Hilfsmittel</li><li>• Herzkreislauftraining</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie straffen und formen Ihren Körper.</li><li>• Sie verbessern Ihre Geschicklichkeit und Beweglichkeit.</li><li>• Sie steigern Ihre Belastbarkeit im Alltag.</li><li>• Sie fördern das allgemeine Wohlbefinden.</li></ul>			
<b>Datum</b>	22.03.2021 - 05.07.2021 / E_1474922			
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h			
<b>Wochentage</b>	Mo			
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 252.00			
<b>Durchführungsort</b>	Hotel De la Paix, Museggstrasse 2, 6004 Luzern			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
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)





# Aquafitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	22.03.2021	18:00 - 18:50
	2 Mo	29.03.2021	18:00 - 18:50
	3 Mo	12.04.2021	18:00 - 18:50
	4 Mo	19.04.2021	18:00 - 18:50
	5 Mo	26.04.2021	18:00 - 18:50
	6 Mo	03.05.2021	18:00 - 18:50
	7 Mo	10.05.2021	18:00 - 18:50
	8 Mo	17.05.2021	18:00 - 18:50
	9 Mo	31.05.2021	18:00 - 18:50
	10 Mo	07.06.2021	18:00 - 18:50
	11 Mo	14.06.2021	18:00 - 18:50
	12 Mo	21.06.2021	18:00 - 18:50
	13 Mo	28.06.2021	18:00 - 18:50
	14 Mo	05.07.2021	18:00 - 18:50

**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)

