



# 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

23.08.2021 - 15.11.2021 / E\_1512233

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 190.00

### 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	23.08.2021	18:00 - 18:50
2 Mo	30.08.2021	18:00 - 18:50
3 Mo	06.09.2021	18:00 - 18:50
4 Mo	27.09.2021	18:00 - 18:50
5 Mo	04.10.2021	18:00 - 18:50
6 Mo	11.10.2021	18:00 - 18:50
7 Mo	18.10.2021	18:00 - 18:50
8 Mo	25.10.2021	18:00 - 18:50
9 Mo	08.11.2021	18:00 - 18:50
10 Mo	15.11.2021	18:00 - 18:50