



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_1512324

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 209.00

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 Mo	23.08.2021	20:00 - 20:50
2 Mo	30.08.2021	20:00 - 20:50
3 Mo	06.09.2021	20:00 - 20:50
4 Mo	20.09.2021	20:00 - 20:50
5 Mo	27.09.2021	20:00 - 20:50
6 Mo	04.10.2021	20:00 - 20:50
7 Mo	11.10.2021	20:00 - 20:50
8 Mo	18.10.2021	20:00 - 20:50
9 Mo	25.10.2021	20:00 - 20:50
10 Mo	08.11.2021	20:00 - 20:50
11 Mo	15.11.2021	20:00 - 20:50