



# 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

26.08.2021 - 18.11.2021 / E\_1512340

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 247.00

### 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)





# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	26.08.2021	10:00 - 10:50
2 Do	02.09.2021	10:00 - 10:50
3 Do	09.09.2021	10:00 - 10:50
4 Do	16.09.2021	10:00 - 10:50
5 Do	23.09.2021	10:00 - 10:50
6 Do	30.09.2021	10:00 - 10:50
7 Do	07.10.2021	10:00 - 10:50
8 Do	14.10.2021	10:00 - 10:50
9 Do	21.10.2021	10:00 - 10:50
10 Do	28.10.2021	10:00 - 10:50
11 Do	04.11.2021	10:00 - 10:50
12 Do	11.11.2021	10:00 - 10:50
13 Do	18.11.2021	10:00 - 10:50