



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 ausschliesslich im tiefen Wasser
- Training mit und ohne Hilfsmittel
- Herzkreislauftraining

Voraussetzung

Voraussetzung sind Schwimmkenntnisse. Die Lektion findet im Tiefwasser statt.

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.

Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](#)

Datum

16.08.2021 - 29.11.2021 / E_1521091

Zeit

18:35 - 19:15 h

Wochentage

Mo

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 40 Minuten

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Preis CHF 238.00

Durchführungsort Schulhaus, Rittergasse 5, 4051 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	16.08.2021	18:35 - 19:15
	2 Mo	23.08.2021	18:35 - 19:15
	3 Mo	30.08.2021	18:35 - 19:15
	4 Mo	06.09.2021	18:35 - 19:15
	5 Mo	13.09.2021	18:35 - 19:15
	6 Mo	20.09.2021	18:35 - 19:15
	7 Mo	27.09.2021	18:35 - 19:15
	8 Mo	18.10.2021	18:35 - 19:15
	9 Mo	25.10.2021	18:35 - 19:15
	10 Mo	01.11.2021	18:35 - 19:15
	11 Mo	08.11.2021	18:35 - 19:15
	12 Mo	15.11.2021	18:35 - 19:15
	13 Mo	22.11.2021	18:35 - 19:15
	14 Mo	29.11.2021	18:35 - 19:15