



# 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

16.08.2021 - 11.10.2021 / E\_1522463

### Zeit

19:15 - 20:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 45 Minuten

### Preis

CHF 193.50

### Durchführungsort

Fitnesspark Oberhofen, Staatsstrasse 34, 3653 Oberhofen

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	16.08.2021	19:15 - 20:00
	2 Mo	23.08.2021	19:15 - 20:00
	3 Mo	30.08.2021	19:15 - 20:00
	4 Mo	06.09.2021	19:15 - 20:00
	5 Mo	13.09.2021	19:15 - 20:00
	6 Mo	20.09.2021	19:15 - 20:00
	7 Mo	27.09.2021	19:15 - 20:00
	8 Mo	04.10.2021	19:15 - 20:00
	9 Mo	11.10.2021	19:15 - 20:00