



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

19.08.2021 - 14.10.2021 / E_1522778

Zeit

10:00 - 10:45 h

Wochentage

Do

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
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	19.08.2021	10:00 - 10:45
	2 Do	26.08.2021	10:00 - 10:45
	3 Do	02.09.2021	10:00 - 10:45
	4 Do	09.09.2021	10:00 - 10:45
	5 Do	16.09.2021	10:00 - 10:45
	6 Do	23.09.2021	10:00 - 10:45
	7 Do	30.09.2021	10:00 - 10:45
	8 Do	07.10.2021	10:00 - 10:45
	9 Do	14.10.2021	10:00 - 10:45