



# 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

17.08.2021 - 21.12.2021 / E\_1528001

### Zeit

16:30 - 17:15 h

### Wochentage

Di

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 45 Minuten

### Preis

CHF 408.50

### 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)

klubschule

MIGROS



# Aquafitness



**Garantierte Durchführung**

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	17.08.2021	16:30 - 17:15
	2 Di	24.08.2021	16:30 - 17:15
	3 Di	31.08.2021	16:30 - 17:15
	4 Di	07.09.2021	16:30 - 17:15
	5 Di	14.09.2021	16:30 - 17:15
	6 Di	21.09.2021	16:30 - 17:15
	7 Di	28.09.2021	16:30 - 17:15
	8 Di	05.10.2021	16:30 - 17:15
	9 Di	12.10.2021	16:30 - 17:15
	10 Di	19.10.2021	16:30 - 17:15
	11 Di	26.10.2021	16:30 - 17:15
	12 Di	02.11.2021	16:30 - 17:15
	13 Di	09.11.2021	16:30 - 17:15
	14 Di	16.11.2021	16:30 - 17:15
	15 Di	23.11.2021	16:30 - 17:15
	16 Di	30.11.2021	16:30 - 17:15
	17 Di	07.12.2021	16:30 - 17:15
	18 Di	14.12.2021	16:30 - 17:15
	19 Di	21.12.2021	16:30 - 17:15

**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)

