



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

22.11.2021 - 14.03.2022 / E_1529002

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 285.00

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
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.11.2021	19:00 - 19:50
2 Mo	29.11.2021	19:00 - 19:50
3 Mo	06.12.2021	19:00 - 19:50
4 Mo	13.12.2021	19:00 - 19:50
5 Mo	20.12.2021	19:00 - 19:50
6 Mo	03.01.2022	19:00 - 19:50
7 Mo	10.01.2022	19:00 - 19:50
8 Mo	17.01.2022	19:00 - 19:50
9 Mo	24.01.2022	19:00 - 19:50
10 Mo	31.01.2022	19:00 - 19:50
11 Mo	07.02.2022	19:00 - 19:50
12 Mo	14.02.2022	19:00 - 19:50
13 Mo	21.02.2022	19:00 - 19:50
14 Mo	07.03.2022	19:00 - 19:50
15 Mo	14.03.2022	19:00 - 19:50