



# 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\_1529004

### Zeit

20:00 - 20:50 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](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.11.2021	20:00 - 20:50
2 Mo	29.11.2021	20:00 - 20:50
3 Mo	06.12.2021	20:00 - 20:50
4 Mo	13.12.2021	20:00 - 20:50
5 Mo	20.12.2021	20:00 - 20:50
6 Mo	03.01.2022	20:00 - 20:50
7 Mo	10.01.2022	20:00 - 20:50
8 Mo	17.01.2022	20:00 - 20:50
9 Mo	24.01.2022	20:00 - 20:50
10 Mo	31.01.2022	20:00 - 20:50
11 Mo	07.02.2022	20:00 - 20:50
12 Mo	14.02.2022	20:00 - 20:50
13 Mo	21.02.2022	20:00 - 20:50
14 Mo	07.03.2022	20:00 - 20:50
15 Mo	14.03.2022	20:00 - 20:50