



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

23.11.2021 - 15.03.2022 / E_1529011

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Di

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

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.11.2021	19:00 - 19:50
2 Di	30.11.2021	19:00 - 19:50
3 Di	07.12.2021	19:00 - 19:50
4 Di	14.12.2021	19:00 - 19:50
5 Di	21.12.2021	19:00 - 19:50
6 Di	04.01.2022	19:00 - 19:50
7 Di	11.01.2022	19:00 - 19:50
8 Di	18.01.2022	19:00 - 19:50
9 Di	25.01.2022	19:00 - 19:50
10 Di	01.02.2022	19:00 - 19:50
11 Di	08.02.2022	19:00 - 19:50
12 Di	15.02.2022	19:00 - 19:50
13 Di	22.02.2022	19:00 - 19:50
14 Di	08.03.2022	19:00 - 19:50
15 Di	15.03.2022	19:00 - 19:50