



Aquafitness

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	25.11.2021 - 17.03.2022 / E_1529012			
Zeit	12:00 - 12:50 h			
Wochentage	Do			
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	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Aquafitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	25.11.2021	12:00 - 12:50
	2 Do	02.12.2021	12:00 - 12:50
	3 Do	09.12.2021	12:00 - 12:50
	4 Do	16.12.2021	12:00 - 12:50
	5 Do	23.12.2021	12:00 - 12:50
	6 Do	06.01.2022	12:00 - 12:50
	7 Do	13.01.2022	12:00 - 12:50
	8 Do	20.01.2022	12:00 - 12:50
	9 Do	27.01.2022	12:00 - 12:50
	10 Do	03.02.2022	12:00 - 12:50
	11 Do	10.02.2022	12:00 - 12:50
	12 Do	17.02.2022	12:00 - 12:50
	13 Do	03.03.2022	12:00 - 12:50
	14 Do	10.03.2022	12:00 - 12:50
	15 Do	17.03.2022	12:00 - 12:50