



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

25.11.2021 - 17.03.2022 / E_1529014

Zeit

17:00 - 17:50 h

Wochentage

Do

Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 247.00

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 Do	25.11.2021	17:00 - 17:50
2 Do	02.12.2021	17:00 - 17:50
3 Do	09.12.2021	17:00 - 17:50
4 Do	16.12.2021	17:00 - 17:50
5 Do	06.01.2022	17:00 - 17:50
6 Do	13.01.2022	17:00 - 17:50
7 Do	20.01.2022	17:00 - 17:50
8 Do	27.01.2022	17:00 - 17:50
9 Do	03.02.2022	17:00 - 17:50
10 Do	10.02.2022	17:00 - 17:50
11 Do	17.02.2022	17:00 - 17:50
12 Do	10.03.2022	17:00 - 17:50
13 Do	17.03.2022	17:00 - 17:50