



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	26.11.2021 - 18.03.2022 / E_1529021			
Zeit	15:00 - 15:50 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 266.00			
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 Fr	26.11.2021	15:00 - 15:50
	2 Fr	03.12.2021	15:00 - 15:50
	3 Fr	10.12.2021	15:00 - 15:50
	4 Fr	17.12.2021	15:00 - 15:50
	5 Fr	07.01.2022	15:00 - 15:50
	6 Fr	14.01.2022	15:00 - 15:50
	7 Fr	21.01.2022	15:00 - 15:50
	8 Fr	28.01.2022	15:00 - 15:50
	9 Fr	04.02.2022	15:00 - 15:50
	10 Fr	11.02.2022	15:00 - 15:50
	11 Fr	18.02.2022	15:00 - 15:50
	12 Fr	04.03.2022	15:00 - 15:50
	13 Fr	11.03.2022	15:00 - 15:50
	14 Fr	18.03.2022	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch

