



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

26.11.2021 - 18.03.2022 / E_1529022

Zeit

14:00 - 14:50 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

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

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





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	26.11.2021	14:00 - 14:50
2 Fr	03.12.2021	14:00 - 14:50
3 Fr	10.12.2021	14:00 - 14:50
4 Fr	17.12.2021	14:00 - 14:50
5 Fr	07.01.2022	14:00 - 14:50
6 Fr	14.01.2022	14:00 - 14:50
7 Fr	21.01.2022	14:00 - 14:50
8 Fr	28.01.2022	14:00 - 14:50
9 Fr	04.02.2022	14:00 - 14:50
10 Fr	11.02.2022	14:00 - 14:50
11 Fr	18.02.2022	14:00 - 14:50
12 Fr	04.03.2022	14:00 - 14:50
13 Fr	11.03.2022	14:00 - 14:50
14 Fr	18.03.2022	14:00 - 14:50