



Aquafitness *2G*- Plus



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

06.01.2022 - 07.07.2022 / E_1538912

Zeit

07:10 - 07:50 h

Wochentage

Do

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 456.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

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

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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

klubschule

MIGROS



Aquafitness *2G*- Plus



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	06.01.2022	07:10 - 07:50
2 Do	13.01.2022	07:10 - 07:50
3 Do	20.01.2022	07:10 - 07:50
4 Do	27.01.2022	07:10 - 07:50
5 Do	03.02.2022	07:10 - 07:50
6 Do	10.02.2022	07:10 - 07:50
7 Do	17.02.2022	07:10 - 07:50
8 Do	03.03.2022	07:10 - 07:50
9 Do	10.03.2022	07:10 - 07:50
10 Do	17.03.2022	07:10 - 07:50
11 Do	24.03.2022	07:10 - 07:50
12 Do	31.03.2022	07:10 - 07:50
13 Do	07.04.2022	07:10 - 07:50
14 Do	14.04.2022	07:10 - 07:50
15 Do	21.04.2022	07:10 - 07:50
16 Do	28.04.2022	07:10 - 07:50
17 Do	05.05.2022	07:10 - 07:50
18 Do	12.05.2022	07:10 - 07:50
19 Do	19.05.2022	07:10 - 07:50
20 Do	02.06.2022	07:10 - 07:50
21 Do	09.06.2022	07:10 - 07:50
22 Do	23.06.2022	07:10 - 07:50
23 Do	30.06.2022	07:10 - 07:50
24 Do	07.07.2022	07:10 - 07:50

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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

