



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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	04.10.2022 - 15.11.2022 / E_1587697
Zeit	10:30 - 11:15 h
Wochentage	Di
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 45 Minuten
Preis	CHF 150.50
Klubschule Migros Thun	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch



Aquafitness

Durchführungsort Fitnesspark Oberhofen, Staatsstrasse 34, 3653 Oberhofen

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Di	04.10.2022	10:30 - 11:15
2	Di	11.10.2022	10:30 - 11:15
3	Di	18.10.2022	10:30 - 11:15
4	Di	25.10.2022	10:30 - 11:15
5	Di	01.11.2022	10:30 - 11:15
6	Di	08.11.2022	10:30 - 11:15
7	Di	15.11.2022	10:30 - 11:15

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

