



# 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

25.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1590818

### Zeit

07:10 - 07:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 40 Minuten

### Preis

CHF 323.00

### Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

### Termine

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

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	07:10 - 07:50
2 Do	01.09.2022	07:10 - 07:50
3 Do	08.09.2022	07:10 - 07:50
4 Do	15.09.2022	07:10 - 07:50
5 Do	22.09.2022	07:10 - 07:50
6 Do	29.09.2022	07:10 - 07:50
7 Do	06.10.2022	07:10 - 07:50
8 Do	13.10.2022	07:10 - 07:50
9 Do	20.10.2022	07:10 - 07:50
10 Do	27.10.2022	07:10 - 07:50
11 Do	03.11.2022	07:10 - 07:50
12 Do	10.11.2022	07:10 - 07:50
13 Do	17.11.2022	07:10 - 07:50
14 Do	24.11.2022	07:10 - 07:50
15 Do	01.12.2022	07:10 - 07:50
16 Do	15.12.2022	07:10 - 07:50
17 Do	22.12.2022	07:10 - 07:50