



# 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\_1594300

### Zeit

10:35 - 11:25 h

### Wochentage

Do

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 323.00

### 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

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

klubschule

MIGROS



# Aquafitness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	10:35 - 11:25
2 Do	01.09.2022	10:35 - 11:25
3 Do	08.09.2022	10:35 - 11:25
4 Do	15.09.2022	10:35 - 11:25
5 Do	22.09.2022	10:35 - 11:25
6 Do	29.09.2022	10:35 - 11:25
7 Do	06.10.2022	10:35 - 11:25
8 Do	13.10.2022	10:35 - 11:25
9 Do	20.10.2022	10:35 - 11:25
10 Do	27.10.2022	10:35 - 11:25
11 Do	03.11.2022	10:35 - 11:25
12 Do	10.11.2022	10:35 - 11:25
13 Do	17.11.2022	10:35 - 11:25
14 Do	24.11.2022	10:35 - 11:25
15 Do	01.12.2022	10:35 - 11:25
16 Do	15.12.2022	10:35 - 11:25
17 Do	22.12.2022	10:35 - 11:25