



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

26.08.2022 - 23.12.2022 / E_1594324

Zeit

15:10 - 16:00 h

Wochentage

Fr

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 342.00

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

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	26.08.2022	15:10 - 16:00
	2 Fr	02.09.2022	15:10 - 16:00
	3 Fr	09.09.2022	15:10 - 16:00
	4 Fr	16.09.2022	15:10 - 16:00
	5 Fr	23.09.2022	15:10 - 16:00
	6 Fr	30.09.2022	15:10 - 16:00
	7 Fr	07.10.2022	15:10 - 16:00
	8 Fr	14.10.2022	15:10 - 16:00
	9 Fr	21.10.2022	15:10 - 16:00
	10 Fr	28.10.2022	15:10 - 16:00
	11 Fr	04.11.2022	15:10 - 16:00
	12 Fr	11.11.2022	15:10 - 16:00
	13 Fr	18.11.2022	15:10 - 16:00
	14 Fr	25.11.2022	15:10 - 16:00
	15 Fr	02.12.2022	15:10 - 16:00
	16 Fr	09.12.2022	15:10 - 16:00
	17 Fr	16.12.2022	15:10 - 16:00
	18 Fr	23.12.2022	15:10 - 16:00