



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.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

18.08.2022 - 17.11.2022 / E_1596172

Zeit

10:00 - 10:45 h

Wochentage

Do

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 301.00

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Fitnesspark Oberhofen, Staatsstrasse 34, 3653 Oberhofen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	10:00 - 10:45
2 Do	25.08.2022	10:00 - 10:45
3 Do	01.09.2022	10:00 - 10:45
4 Do	08.09.2022	10:00 - 10:45
5 Do	15.09.2022	10:00 - 10:45
6 Do	22.09.2022	10:00 - 10:45
7 Do	29.09.2022	10:00 - 10:45
8 Do	06.10.2022	10:00 - 10:45
9 Do	13.10.2022	10:00 - 10:45
10 Do	20.10.2022	10:00 - 10:45
11 Do	27.10.2022	10:00 - 10:45
12 Do	03.11.2022	10:00 - 10:45
13 Do	10.11.2022	10:00 - 10:45
14 Do	17.11.2022	10:00 - 10:45

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

