



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.

Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch

Datum

26.09.2022 - 12.12.2022 / E_1611088

Zeit

18:45 - 19:30 h

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 190.00
Preis inkl. Hallenbadeintritt

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aquafitness



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Schulschwimmanlage Altweg, Letzigraben 200, 8047 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	26.09.2022	18:45 - 19:30
2 Mo	03.10.2022	18:45 - 19:30
3 Mo	24.10.2022	18:45 - 19:30
4 Mo	31.10.2022	18:45 - 19:30
5 Mo	07.11.2022	18:45 - 19:30
6 Mo	14.11.2022	18:45 - 19:30
7 Mo	21.11.2022	18:45 - 19:30
8 Mo	28.11.2022	18:45 - 19:30
9 Mo	05.12.2022	18:45 - 19:30
10 Mo	12.12.2022	18:45 - 19:30