



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 ausschliesslich im tiefen Wasser
- Training mit und ohne Hilfsmittel
- Herzkreislauftraining

Voraussetzung

Voraussetzung sind Schwimmkenntnisse. Die Lektion findet im Tiefwasser statt.

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: qualitop.ch

Datum

06.12.2022 - 28.03.2023 / E_1625380

Zeit

19:15 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 273.00

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Aquafitness



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Schulhaus, Rittergasse 5, 4051 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	06.12.2022	19:15 - 20:00
2 Di	13.12.2022	19:15 - 20:00
3 Di	20.12.2022	19:15 - 20:00
4 Di	03.01.2023	19:15 - 20:00
5 Di	10.01.2023	19:15 - 20:00
6 Di	17.01.2023	19:15 - 20:00
7 Di	24.01.2023	19:15 - 20:00
8 Di	31.01.2023	19:15 - 20:00
9 Di	07.02.2023	19:15 - 20:00
10 Di	14.02.2023	19:15 - 20:00
11 Di	07.03.2023	19:15 - 20:00
12 Di	14.03.2023	19:15 - 20:00
13 Di	21.03.2023	19:15 - 20:00
14 Di	28.03.2023	19:15 - 20:00