



Aquafitness



Cours garanti

Description

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.

Contenu

- 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

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- 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.

Date

17.08.2020 - 16.11.2020 / E_1431403

Horaire

09:45 - 10:35 h

Jours

Lu

Durée

14 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 252.00

Lieu du cours

Hotel De la Paix, Museggstrasse 2, 6004 Luzern

Dates

Jour

Date

Heures

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Aquafitness



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	17.08.2020	09:45 - 10:35
	2 Lu	24.08.2020	09:45 - 10:35
	3 Lu	31.08.2020	09:45 - 10:35
	4 Lu	07.09.2020	09:45 - 10:35
	5 Lu	14.09.2020	09:45 - 10:35
	6 Lu	21.09.2020	09:45 - 10:35
	7 Lu	28.09.2020	09:45 - 10:35
	8 Lu	05.10.2020	09:45 - 10:35
	9 Lu	12.10.2020	09:45 - 10:35
	10 Lu	19.10.2020	09:45 - 10:35
	11 Lu	26.10.2020	09:45 - 10:35
	12 Lu	02.11.2020	09:45 - 10:35
	13 Lu	09.11.2020	09:45 - 10:35
	14 Lu	16.11.2020	09:45 - 10:35