



Aquafitness

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	12.04.2021 - 05.07.2021 / E_1474922
Horaire	18:00 - 18:50 h
Jours	Lu
Durée	12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 216.00
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





Aquafitness

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	12.04.2021	18:00 - 18:50
	2 Lu	19.04.2021	18:00 - 18:50
	3 Lu	26.04.2021	18:00 - 18:50
	4 Lu	03.05.2021	18:00 - 18:50
	5 Lu	10.05.2021	18:00 - 18:50
	6 Lu	17.05.2021	18:00 - 18:50
	7 Lu	31.05.2021	18:00 - 18:50
	8 Lu	07.06.2021	18:00 - 18:50
	9 Lu	14.06.2021	18:00 - 18:50
	10 Lu	21.06.2021	18:00 - 18:50
	11 Lu	28.06.2021	18:00 - 18:50
	12 Lu	05.07.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

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

école-club

MIGROS