



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

26.08.2021 - 18.11.2021 / E_1512335

Horaire

17:00 - 17:50 h

Jours

Je

Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 247.00

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 Je	26.08.2021	17:00 - 17:50
	2 Je	02.09.2021	17:00 - 17:50
	3 Je	09.09.2021	17:00 - 17:50
	4 Je	16.09.2021	17:00 - 17:50
	5 Je	23.09.2021	17:00 - 17:50
	6 Je	30.09.2021	17:00 - 17:50
	7 Je	07.10.2021	17:00 - 17:50
	8 Je	14.10.2021	17:00 - 17:50
	9 Je	21.10.2021	17:00 - 17:50
	10 Je	28.10.2021	17:00 - 17:50
	11 Je	04.11.2021	17:00 - 17:50
	12 Je	11.11.2021	17:00 - 17:50
	13 Je	18.11.2021	17:00 - 17:50