



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

19.08.2021 - 23.12.2021 / E_1512771

Horaire

10:10 - 10:50 h

Jours

Je

Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 40 minutes

Ecolage

CHF 361.00

Lieu du cours

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Dates

Jour

Date

Heures

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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

école-club

MIGROS



Aquafitness



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	19.08.2021	10:10 - 10:50
	2 Je	26.08.2021	10:10 - 10:50
	3 Je	02.09.2021	10:10 - 10:50
	4 Je	09.09.2021	10:10 - 10:50
	5 Je	16.09.2021	10:10 - 10:50
	6 Je	23.09.2021	10:10 - 10:50
	7 Je	30.09.2021	10:10 - 10:50
	8 Je	07.10.2021	10:10 - 10:50
	9 Je	14.10.2021	10:10 - 10:50
	10 Je	21.10.2021	10:10 - 10:50
	11 Je	28.10.2021	10:10 - 10:50
	12 Je	04.11.2021	10:10 - 10:50
	13 Je	11.11.2021	10:10 - 10:50
	14 Je	18.11.2021	10:10 - 10:50
	15 Je	25.11.2021	10:10 - 10:50
	16 Je	02.12.2021	10:10 - 10:50
	17 Je	09.12.2021	10:10 - 10:50
	18 Je	16.12.2021	10:10 - 10:50
	19 Je	23.12.2021	10:10 - 10:50