

Aquafitness

Beschreibung: Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäss und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer

Inhalt:

- Theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema
- Aquafitness, Wassergymnastik, Kräftigungs- und Haltungsübungen
- Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsübungen
- Training im flachen und /oder tiefen Wasser
- Training mit und ohne Hilfsmittel
- Herzkreislauftraining

Voraussetzung: Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt

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

Zeit: 19:00 - 19:50 Uhr

Wochentag: Mittwoch

Kursdauer: 10 Kurstage, Total 10 Lektionen à 50 Minuten

Kosten: Kursgeld CHF 200.00

Durchführungsort: Frei- und Hallenbad Tägi, Tägerhardstrasse 122, 5430 Wettingen

Infos und Anmeldung: Viktoriya Hard, +41 79 229 44 39, viktoryahard@bluewin.ch