

# AQUA FIT

im Hallenbad  
Schmerikon

## Kursangebot ab 12.08.24

### Aqua Fitness

Ein intensives und effizientes Ganzkörpertraining im brusttiefen und tiefen Wasser.

Wochentag	Kurs I	Kurs II	Kurs III
Montag	18:30	19:20	20:15
Dienstag	07:00	---	---
Donnerstag	09:15 <b>NEU!</b>	10:05 <b>NEU!</b>	19:10

### Aqua Power Force

Ein Tiefwasserprogramm mit Focus auf Intervall- und Krafttraining für sportbegeisterte Teilnehmer.

Wochentag	Kurs I	Kurs II	Kurs III
Donnerstag	20:00	---	---



# Kursbeschreibung

## **Aqua Fitness**

Beim Aqua Fitness werden die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch motivierende Trainingsformen gefördert und die positiven Wirkungen des Wassers werden voll ausgeschöpft.

## **Aqua Power Force**

Ein Tiefwasserprogramm mit Fokus auf Intervall und Krafttraining mit Auftriebshilfen und optional eingesetzten Handgeräten. Bei diesem Programm können verschiedene Fokuspunkte integriert sein (Intervall- oder Circuittraining). So kommen auch sportbegeisterte Teilnehmer an ihre Grenzen. Spezielle Kurzflossen runden das sportliche und intensive Training ab.