

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	---
Dienstag	07:00	---	---
Donnerstag	09:15 NEU!	10:05 NEU!	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.