

Kurstypen

AquaJogging-Gym

(Flach-/Tiefwasser)

- für Personen, die ihre Gesundheit und Fitness schonend und effizient aufbauen und erhalten wollen
- Wassergymnastik zu Musik im (brusttiefen) Flach- und Tiefwasser
- Training mit Gurt oder Weste (wird zur Verfügung gestellt) zu Musik im Tiefwasser
- Für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden
- fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination

AquaJogging-Gym

(Tiefwasser)

- für Personen, die Ihre Gesundheit und Fitness schonend und effizient aufbauen und erhalten wollen
- eine Kombination von Gymnastik und Ausdauertraining zu Musik im Tiefwasser
- Dank Gurt oder Weste schweben Sie während der ganzen Lektion (wird zur Verfügung gestellt)
- ein besonders gelenkschonendes Training
- fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination

AquaPower

- für Jüngere und Junggebliebene mit Biss
- für Fortgeschrittene, die ihre Kondition verbessern wollen
- ein intensives Fitness-Training zu Musik im Tiefwasser
- ein Training, in welchem diverse Geräte und Hilfsmittel eingesetzt werden (wird zur Verfügung gestellt)
- fördert Kraft, bringt Sie ausser Atem, schult Ihre Koordination

AquaPrivat

- ein AquaFitness-Training, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst ist
- unterstützt Sie zum Erlangen Ihrer eigenen Ziele
- vermittelt Ihnen die Technik und Übungsideen, damit Sie selbständig trainieren können
- Fördert Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden
- Ihr persönliches Training (keine Therapie)