

AQUA FIT

im Hallenbad
Schmerikon

Kursangebot

Aqua Fitness

Ein intensives und effizientes Ganzkörpertraining im brusttiefen und tiefen Wasser.

Montag	18.30 Uhr / 19.20 Uhr
Dienstag	07.00 Uhr
Mittwoch	19.10 Uhr
Donnerstag	09.15 Uhr / 10.05 Uhr

Aqua Power Force

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

Mittwoch	20.00 Uhr
----------	-----------



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 Kurzflossens runden das sportliche und intensive Training ab.