

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 / 20.15 Uhr

Dienstag 07.00 Uhr

Donnerstag 19.10 Uhr

Aqua Power Force

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

Donnerstag 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 Kurzflossen runden das sportliche und intensive Training ab.