Kurstypen

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 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)