

## AQUAFIT Tiefwasser Schwimmerbecken

### Aquafit-Gold

Ist den Wünschen und Ansprüchen älterer Menschen angepasst. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und des Auftriebs werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer geschult.

**Fitnesslevel leicht**

### Aquafit-Classic

In diesem Kurs wird die Ausdauer im tiefen Wasser trainiert. Die Kombination zwischen Kräftigungsübungen und Joggen garantiert eine optimale Fettverbrennung und eine Straffung des Gewebes.

**Fitnesslevel leicht – mittel**

### Aquafit-Power

Spricht alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings.

**Fitnesslevel mittel**

### Aquafit-Faszien

Durch viel Bewegung mit Druck bleiben die Faszien geschmeidig und beweglich. Wir nutzen das Wasser um die Dehn- und Mobilisationsübungen durchzuführen.

**Fitnesslevel leicht - mittel**

### Aquafit-BBP (BeineBauchPo)

Hier werden die typischen Problemzonen gezielt angegangen! Eine Kombination von Ausdauertraining und gezielten Kräftigungsübungen. Wasser hat einen tollen Beauty-Effekt.

**Fitnesslevel mittel - schwer**

### Aquafit-Intervall

Das Intervalltraining im Wasser stellt eine sehr zeiteffiziente und effektive Trainingsmethode dar. Dieses Training verlangt dem Körper alles ab! Für sehr fitte und geübte Menschen.

**Fitnesslevel schwer**



**16 Lektionen = CHF 272.-**

### Montag ab 31. August

Classic 16.15 Uhr

### Dienstag ab 1. September

Power 08.45 Uhr

GymVital 09.45 Uhr

LatinDance 10.35 Uhr

Power 19.15 Uhr

### Mittwoch ab 2. September

Intervall 06.45 Uhr

Classic 08.55 Uhr

Gold 09.45 Uhr

Faszien 18.00 Uhr

### Donnerstag ab 3. September

Power 08.45 Uhr

Classic 15.45 Uhr

Intervall 18.30 Uhr

BoxKick 19.30 Uhr

### Freitag ab 4. September

BBP 09.45 Uhr

Gold 10.35 Uhr

LatinDance 18.00 Uhr

### Samstag ab 5. September

Faszien 08.45 Uhr

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

### Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13, 8152 Glattbrugg

## AQUAFIT Flachwasser Nichtschwimmerbecken

### Aquafit-GymVital

Bietet ein Training im warmen Wasser mit wohltuenden, sanften Bewegungen für den ganzen Körper. In entspannter Atmosphäre wechseln funktionale und mobilisierende Elemente sich mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ab.

**Fitnesslevel leicht**

### Aquafit-LatinDance

Kombiniert Tanz- und Fitnessbewegungen zu mitreissender lateinamerikanischer Musik. Es ist ein spritziges, herausforderndes Programm, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und das wichtigste, unglaublich viel Spass macht.

**Fitnesslevel mittel**

### Aquafit-BoxKick

Kombiniert Elemente des Aquatrainings mit Bewegungsformen verschiedener Kampfsportarten. Zu mitreissender Musik wird gegen den Wasserwiderstand geboxt, getreten und gekickt. Das effektive Training verbessert die Kraft und Ausdauer.

**Fitnesslevel schwer**



**Infos und Anmeldungen an  
irene.ebner@opfikon.ch**

