STADT OPFIKON

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

Aquafit-Intervall
Das Intervalltraining im Wasser stellt eine sehr effiziente und effektive Trainingsmethode dar. Dieses Training verlangt dem Körper alles ab! Für sehr fitte und geübte Menschen.
Fitnesslevel schwer

14 Lektionen = CHF 238.-
exkl. Hallenbadeintritt
Kursdauer:
9. Januar - 15. April 2023
Ausfälle: 7. - 10. April Ostern

Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.
Gratis-Probelektion möglich.

Einzellektion CHF 22.-
exkl. Hallenbadeintritt

Montag ab 9. Januar

LatinDance	12.30 Uhr
Classic	16.00 Uhr
Classic	18.00 Uhr
BeineBauchPo	18.50 Uhr

Dienstag ab 10. Januar

Power	19.15 Uhr

Mittwoch ab 11. Januar

Power	08.05 Uhr
Classic	08.55 Uhr
Gold	09.45 Uhr

Donnerstag ab 12. Januar

Power	08.45 Uhr
Classic	15.45 Uhr
Intervall	18.30 Uhr
BoxKick	19.30 Uhr

Freitag ab 13. Januar

BeineBauchPo	09.45 Uhr

Samstag ab 14. Januar

Faszien	08.45 Uhr

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

AQUAFIT Flachwasser Nichtschwimmerbecken

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

Privatlektionen

Aquafit für Anfänger und Fortgeschrittene. Wiederaufbau nach einer Verletzung oder für das ganz persönliche Training.
30 Min. = CHF 80.-
45 Min. = CHF 110.-
60 Min. = CHF 140.-
für max. 2 Erwachsene
exkl. Hallenbadeintritt!

Anmeldungen und Informationen:
shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse
irene.ebner@opfikon.ch