



### 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 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 schwer**

#### 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**

**Kursdauer: 06.01. - 12.04.2025**

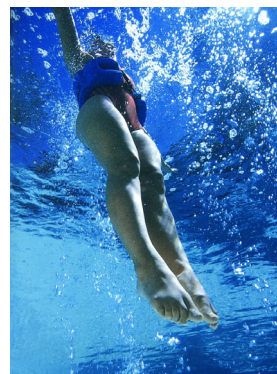
**14 Lektionen = CHF 238.-**

**Einzellektion = CHF 22.-**

**Alle Preise exkl. Hallenbadeintritt**

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet. Probelektion möglich!**



#### Montag, 06.01. - 07.04.2025

LatinDance	12.15 Uhr
Classic	16.00 Uhr
Faszien	19.00 Uhr

#### Dienstag, 07.01. - 08.04.2025

Power	19.15 Uhr
-------	-----------

#### Mittwoch, 08.01. - 09.04.2025

Power	08.05 Uhr
Classic	08.55 Uhr
Gold	09.45 Uhr

#### Donnerstag, 09.01. - 10.04.2025

Power	08.45 Uhr
Classic	16.00 Uhr
Intervall	18.30 Uhr
BoxKick	19.30 Uhr

#### Freitag, 10.01. - 11.04.2025

BeineBauchPo	09.45 Uhr
--------------	-----------

#### Samstag, 11.01. - 12.04.2025

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 leicht – 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 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:**

<https://shop.opfikon.ch/de/aquafit>

[irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)