



## 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**

15 Lektionen = CHF 255.-

**exkl. Hallenbadeintritt**

Sie können jederzeit in laufende Kurse einsteigen. Besuchen Sie eine Gratis-Probelektion, exkl. Eintritt.

**Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.**



### Montag ab 12. April

Classic 16.00 Uhr

### Dienstag ab 6. April

Classic 09.45 Uhr

LatinDance 10.35 Uhr

Power 19.15 Uhr

### Mittwoch ab 7. April

Classic 08.55 Uhr

Gold 09.45 Uhr

Classic 17.15 Uhr

Power 18.05 Uhr

### Donnerstag ab 8. April

Power 08.45 Uhr

Power 14.55 Uhr

Classic 15.45 Uhr

Intervall 18.30 Uhr

BoxKick 19.30 Uhr

### Freitag ab 9. April

BBP 09.45 Uhr

Gold 10.35 Uhr

LatinDance 18.00 Uhr

### Samstag ab 10. April

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 Personen**

**exkl. Hallenbadeintritt!**



**Anmeldungen bitte an:**  
[shop.opfikon.ch](http://shop.opfikon.ch)  
[schwimmkurse@opfikon.ch](mailto:schwimmkurse@opfikon.ch)  
**Fragen zu den Kursen:**  
[irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)