



## Neue Aquafitness-Kurse – auch über Mittag

**Die Fortbildungsschule bietet ab August 2020 neue Wasserfitness Kurse an. Der «Aqua Tabata»-Kurs richtet sich an Berufstätige, die über Mittag in 35 Minuten ein hochintensives Intervall-Training absolvieren möchten. Neu gibt es zudem einen «Aqua Power»-Kurs speziell für Männer und einen Flachwasser-Kurs für Nichtschwimmende.**

Im Wasserfitness werden viele Muskelgruppen trainiert und das Herz-Kreislaufsystem belastet. Der Bewegungsapparat wird dabei keinen harten Schlägen oder anderen unerwünschten Belastungen ausgesetzt. Wasserfitness eignet sich sowohl als Regeneration nach Verletzungen, als auch als ganzheitliches Körpertraining unter Berücksichtigung vieler Konditionsfaktoren. Die beliebten Aquafitnesskurse der Fortbildungsschule Volketswil finden im Schulschwimmbad der Schule Feldhof statt. Die neuen Jahreskurse beginnen ab Schuljahr 2020/21 im August und umfassen jeweils 30 Lektionen pro Schuljahr.

Das umfassende Angebot ist auf [www.fortbildungsschule-volketswil.ch](http://www.fortbildungsschule-volketswil.ch) ausgeschrieben. Man kann sich ab sofort anmelden.

Im neuen Schuljahr sind unter anderem drei neue Kurse im Angebot. So findet montags über Mittag von 12.15 bis 12.50 Uhr ein «Aqua Tabata»-Kurs statt, der sich vor allem an Berufstätige richtet, die ihre Mittagspause gerne sportlich nutzen möchten. «Aqua Tabata» ein hochintensives, gelenk-schonendes Intervall-Trainingsprogramm, mit dem in kurzer Zeit Ergebnisse erzielt werden können (Fettabbau, Muskelaufbau, Ausdauer verbessern und Stoffwechsel anregen). Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause und das in sechs Einheiten. Das Training eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Der zweite neue Kurse ist explizit für Männer ausgeschrieben. Der «Aqua Power»-Kurs für Männer findet jeweils montagabends von 20.30 bis 21.10 Uhr statt. Es werden viele Muskelgruppen, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem trainiert, die Kondition verbessert und der Stoffwechsel angeregt – dies alles ohne Belastung der Gelenke oder der Wirbelsäule.

Dieses Training eignet sich für Männer, welche ihre Fitness verbessern und ihren Körper trainieren und fordern wollen.

Am Dienstagabend von 20 bis 20.40 Uhr wird neu zudem ein Aquafitness-Kurs im Flachwasser angeboten – dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne im stehetiefen Wasser trainieren. Der Kurs eignet sich daher auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Neben den drei neuen Kursen stehen von Montag bis Donnerstag zu verschiedenen Zeiten noch viele weitere Aquafitness-Kurse im Angebot.

Mehr Informationen zu den Zeiten, den Kosten und der Anmeldung findet man auf: [www.fortbildungsschule-volketswil.ch](http://www.fortbildungsschule-volketswil.ch) Margrit Kägi, administrative Leiterin der Bewegungskurse, gibt gerne auch telefonisch Auskunft; Telefon 044 910 22 22