

Diathlon Wochenübersicht

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|-------------------------------|----------|--------------------------------------|--------------------------------|---------|-------------------------------|
| Gruppe A (Vormittags) | 10-11.30 Uhr Krafttraining | | 10-11 Uhr Nordic Walking | 8.30-9.15 Uhr Aquagymnastik | | 9- 10.30 Uhr Krafttraining |
| | | | | | | |
| Gruppe B (Abend + Samstag) | 18-19 Uhr Nordic Walking | | 19.00 –19.45 Uhr Aquagymnastik | | | |

| Bewegungsprogramm | |
|--------------------------|---|
| Nordic Walking | mit Stöcken, moderates Tempo je nach Möglichkeit der Teilnehmer ca. 3-5 km bei gutem Wetter Vita Parcours Dielsdorf |
| Zirkel Training | Training an unseren Trainingsgeräten auf der Trainingsfläche, nach jedem Satz erfolgt ein Wechsel zur nächsten Übungsstation; Schulung der konditionellen Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer |
| Aqua Fitness | Aquafitness ist ein Fitnessstraining im Tiefwasser mit Gurt und anderen Auftriebsmaterialien sowie mit oder ohne zusätzliche Hand- und Fussgeräte. Beim Tiefwassertraining ohne Bodenkontakt fühlt man sich fast schwerelos. Mit diversen Geh- und Laufstilen werden Ausdauer und Körperstabilisation verbessert und mit speziellen Übungen die Muskulatur gefestigt und gestärkt. Kosten Hallenbadeintritt im Hallenbad Heuel in Rümlang. Einzeleintritt: 6,- CHF 10er Abo: 55,- CHF |