



Indoor Bootcamp

Beschreibung	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht machen rundum fit, verbrennen enorm viele Kalorien und machen jede Menge Spass. Im Indoor-Bootcamp- Kurs werden Sie auf sportliche Weise und bei guter Atmosphäre motiviert. Dabei passen Sie die Übungen Ihrem eigenen Fitnessniveau an.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Gelenkmobilisation• Bewegungsvorbereitung• Übungsvorbereitung• Aktivierung des zentralen Nervensystems (Reaktion)• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination• Cool Down, Stretching und Entspannung
Zielgruppe	Für Sportbegeisterte und solche, die es werden möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit befinden sich auf einem höheren Niveau als zu Beginn des Kurses.• Sie wissen, wie Sie Ihren Energieverbrauch erhöhen und Ihr Körpergewicht reduzieren.
Datum	auf Anfrage / D_70234
Dauer	Total 14.00 Lektion(en)
Preis	CHF 238.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)