



Indoor Bootcamp (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>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.</p> <p>Trainieren Sie mit unserer Kursleiterin Heleen de Hooge, Europameisterin Triathlon Langdistanz 2014.</p>
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
Voraussetzung	Es sind keine speziellen Voraussetzungen nötig.
Zielgruppe	Alle Sportbegeisterte und solche , die es noch 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_86787
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 20.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Brig (in Planung)