



POUND ®

Beschreibung	<p>POUND ® ist ein Fitnesstraining inspiriert vom Schlagzeugspielen. Mit Hilfe von leichten Drumsticks und mitreissender Musik stärken Sie Ihren ganzen Körper und verbessern Ihre Ausdauer. Die Übungen sind vom Yoga und Pilates abgeleitet und ergeben in Kombination mit der motivierenden Musik ein einzigartiges Gruppenfitness-Erlebnis.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit intensiven Übungen, abgeleitet aus dem Yoga und Pilates, ausgeführt mit Drumsticks• Cool Down
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie stärken Ihren Körper und verbessern Ihre Ausdauer.• Sie erlernen die Übungsausführung mit den Drumsticks.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und verbessern Ihr Körpergefühl.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	03.09.2019 - 05.11.2019 / E_1087728
Zeit	21:00 - 21:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 185.00
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





POUND ®

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	03.09.2019	21:00 - 21:50
	2 Di	10.09.2019	21:00 - 21:50
	3 Di	17.09.2019	21:00 - 21:50
	4 Di	24.09.2019	21:00 - 21:50
	5 Di	01.10.2019	21:00 - 21:50
	6 Di	08.10.2019	21:00 - 21:50
	7 Di	15.10.2019	21:00 - 21:50
	8 Di	22.10.2019	21:00 - 21:50
	9 Di	29.10.2019	21:00 - 21:50
	10 Di	05.11.2019	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

