

Fitnesscocktail Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination• Cool down, Stretching und Entspannung		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung• Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)• Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training		
Datum	01.11.2018 - 17.01.2019 / E_1195808		
Zeit	10:00 - 10:50 h		
Wochentage	Do		
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 231.00		
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	01.11.2018	10:00 - 10:50
	2 Do	08.11.2018	10:00 - 10:50
	3 Do	15.11.2018	10:00 - 10:50
	4 Do	22.11.2018	10:00 - 10:50
	5 Do	29.11.2018	10:00 - 10:50
	6 Do	06.12.2018	10:00 - 10:50
	7 Do	13.12.2018	10:00 - 10:50
	8 Do	20.12.2018	10:00 - 10:50
	9 Do	03.01.2019	10:00 - 10:50
	10 Do	10.01.2019	10:00 - 10:50
	11 Do	17.01.2019	10:00 - 10:50