



# Fat Burn



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Fat Burn ist ein Ausdauertraining, das Spass macht und Wirkung zeigt. Sie führen bei niedriger bis mittlerer Intensität einfache aber interessante Übungen und Schrittkombinationen aus. Sie lernen in Ihrer besten Pulsfrequenz optimal zu trainieren.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Hauptteil (mit einfachen Aerobicschritten mit mittlerer Intensität)</li><li>• Stretching/ Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die persönliche, optimale Fettverbrennungszone kennen.</li><li>• Sie regen Ihren Fettstoffwechsel an.</li></ul>		
<b>Datum</b>	07.01.2019 - 01.07.2019 / E_1196952		
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 384.00		
<b>Durchführungsort</b>	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	07.01.2019	18:00 - 18:50
	2 Mo	14.01.2019	18:00 - 18:50



# Fat Burn



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mo	21.01.2019	18:00 - 18:50
4 Mo	28.01.2019	18:00 - 18:50
5 Mo	04.02.2019	18:00 - 18:50
6 Mo	11.02.2019	18:00 - 18:50
7 Mo	18.02.2019	18:00 - 18:50
8 Mo	25.02.2019	18:00 - 18:50
9 Mo	04.03.2019	18:00 - 18:50
10 Mo	11.03.2019	18:00 - 18:50
11 Mo	18.03.2019	18:00 - 18:50
12 Mo	25.03.2019	18:00 - 18:50
13 Mo	01.04.2019	18:00 - 18:50
14 Mo	08.04.2019	18:00 - 18:50
15 Mo	15.04.2019	18:00 - 18:50
16 Mo	29.04.2019	18:00 - 18:50
17 Mo	06.05.2019	18:00 - 18:50
18 Mo	13.05.2019	18:00 - 18:50
19 Mo	20.05.2019	18:00 - 18:50
20 Mo	27.05.2019	18:00 - 18:50
21 Mo	03.06.2019	18:00 - 18:50
22 Mo	17.06.2019	18:00 - 18:50
23 Mo	24.06.2019	18:00 - 18:50
24 Mo	01.07.2019	18:00 - 18:50