

Fitnesscocktail

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	27.03.2019 - 03.07.2019 / E_1204292																																										
Zeit	20:10 - 21:25 h																																										
Wochentage	Mi																																										
Dauer	13 Kurstag(e). Total 19.50 Lektion(en) à 50 Minuten																																										
Preis	CHF 312.00																																										
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld																																										
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>27.03.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>03.04.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>10.04.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>17.04.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>24.04.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>08.05.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>15.05.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>22.05.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>05.06.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>12.06.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>11 Mi</td><td>19.06.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>12 Mi</td><td>26.06.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr><tr><td>13 Mi</td><td>03.07.2019</td><td>20:10 - 21:25</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	27.03.2019	20:10 - 21:25	2 Mi	03.04.2019	20:10 - 21:25	3 Mi	10.04.2019	20:10 - 21:25	4 Mi	17.04.2019	20:10 - 21:25	5 Mi	24.04.2019	20:10 - 21:25	6 Mi	08.05.2019	20:10 - 21:25	7 Mi	15.05.2019	20:10 - 21:25	8 Mi	22.05.2019	20:10 - 21:25	9 Mi	05.06.2019	20:10 - 21:25	10 Mi	12.06.2019	20:10 - 21:25	11 Mi	19.06.2019	20:10 - 21:25	12 Mi	26.06.2019	20:10 - 21:25	13 Mi	03.07.2019	20:10 - 21:25
Tag	Datum	Zeit																																									
1 Mi	27.03.2019	20:10 - 21:25																																									
2 Mi	03.04.2019	20:10 - 21:25																																									
3 Mi	10.04.2019	20:10 - 21:25																																									
4 Mi	17.04.2019	20:10 - 21:25																																									
5 Mi	24.04.2019	20:10 - 21:25																																									
6 Mi	08.05.2019	20:10 - 21:25																																									
7 Mi	15.05.2019	20:10 - 21:25																																									
8 Mi	22.05.2019	20:10 - 21:25																																									
9 Mi	05.06.2019	20:10 - 21:25																																									
10 Mi	12.06.2019	20:10 - 21:25																																									
11 Mi	19.06.2019	20:10 - 21:25																																									
12 Mi	26.06.2019	20:10 - 21:25																																									
13 Mi	03.07.2019	20:10 - 21:25																																									