

# Aerobic Cocktail



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten. <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</li></ul>																					
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination</li><li>• Cool Down und Stretching</li></ul>																					
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																					
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren																					
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.</li><li>• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.</li></ul>																					
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>																					
<b>Zusatzinfo</b>	Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie <a href="#">hier</a> .																					
<b>Datum</b>	15.08.2018 - 19.12.2018 / E_1212391																					
<b>Zeit</b>	19:00 - 19:50 h																					
<b>Wochentage</b>	Mi																					
<b>Dauer</b>	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten																					
<b>Preis</b>	CHF 275.50																					
<b>Durchführungsort</b>	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen																					
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>15.08.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>22.08.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>29.08.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>05.09.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>12.09.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>19.09.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	15.08.2018	19:00 - 19:50	2 Mi	22.08.2018	19:00 - 19:50	3 Mi	29.08.2018	19:00 - 19:50	4 Mi	05.09.2018	19:00 - 19:50	5 Mi	12.09.2018	19:00 - 19:50	6 Mi	19.09.2018	19:00 - 19:50
Tag	Datum	Zeit																				
1 Mi	15.08.2018	19:00 - 19:50																				
2 Mi	22.08.2018	19:00 - 19:50																				
3 Mi	29.08.2018	19:00 - 19:50																				
4 Mi	05.09.2018	19:00 - 19:50																				
5 Mi	12.09.2018	19:00 - 19:50																				
6 Mi	19.09.2018	19:00 - 19:50																				

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

[klubschule.zofingen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.zofingen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Aerobic Cocktail



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Mi	26.09.2018	19:00 - 19:50
8 Mi	03.10.2018	19:00 - 19:50
9 Mi	10.10.2018	19:00 - 19:50
10 Mi	17.10.2018	19:00 - 19:50
11 Mi	24.10.2018	19:00 - 19:50
12 Mi	31.10.2018	19:00 - 19:50
13 Mi	07.11.2018	19:00 - 19:50
14 Mi	14.11.2018	19:00 - 19:50
15 Mi	21.11.2018	19:00 - 19:50
16 Mi	28.11.2018	19:00 - 19:50
17 Mi	05.12.2018	19:00 - 19:50
18 Mi	12.12.2018	19:00 - 19:50
19 Mi	19.12.2018	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

[klubschule.zofingen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.zofingen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

