



Aerobic



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Aerobic ist ein konstantes Ausdauertraining in der Gruppe mit niedriger bis hoher Intensität. Zu motivierender Musik lernen Sie abwechslungsreiche Choreografien mit typischen Aerobic-Schritten kennen: Step-touch, Mambo, V-Step, Grapevine, Side-to-side, usw. Den Inhalt passen wir dem Können der Gruppe an. Steigern Sie mit Spass und Freude Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

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

- Warm-up
- Hauptteil mit Choreografie
- Cool-down
- Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien
- Sie steigern Ihre Ausdauer

Datum

31.01.2019 - 04.07.2019 / E_1213327

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Do

Dauer

22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 352.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Aerobic



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	31.01.2019	09:00 - 09:50
2 Do	07.02.2019	09:00 - 09:50
3 Do	14.02.2019	09:00 - 09:50
4 Do	21.02.2019	09:00 - 09:50
5 Do	28.02.2019	09:00 - 09:50
6 Do	07.03.2019	09:00 - 09:50
7 Do	14.03.2019	09:00 - 09:50
8 Do	21.03.2019	09:00 - 09:50
9 Do	28.03.2019	09:00 - 09:50
10 Do	04.04.2019	09:00 - 09:50
11 Do	11.04.2019	09:00 - 09:50
12 Do	18.04.2019	09:00 - 09:50
13 Do	25.04.2019	09:00 - 09:50
14 Do	02.05.2019	09:00 - 09:50
15 Do	09.05.2019	09:00 - 09:50
16 Do	16.05.2019	09:00 - 09:50
17 Do	23.05.2019	09:00 - 09:50
18 Do	06.06.2019	09:00 - 09:50
19 Do	13.06.2019	09:00 - 09:50
20 Do	20.06.2019	09:00 - 09:50
21 Do	27.06.2019	09:00 - 09:50
22 Do	04.07.2019	09:00 - 09:50