

POUND ®

| | |
|-----------------------------------|--|
| Beschreibung | <p>POUND ® ist ein Fitnessstraining inspiriert vom Schlagzeugspielen. Mit Hilfe von leichten Drumsticks und mitreissender Musik stärken Sie Ihren ganzen Körper und verbessern Ihre Ausdauer. Die Übungen sind vom Yoga und Pilates abgeleitet und ergeben in Kombination mit der motivierenden Musik ein einzigartiges Gruppenfitness-Erlebnis.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit intensiven Übungen, abgeleitet aus dem Yoga und Pilates, ausgeführt mit Drumsticks• Cool Down |
| Voraussetzung | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. |
| Zielgruppe | Männer und Frauen ab 16 Jahren. |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Sie stärken Ihren Körper und verbessern Ihre Ausdauer.• Sie erlernen die Übungsausführung mit den Drumsticks.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und verbessern Ihr Körpergefühl. |
| Anschluss-Fortsetzungskurs | <ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit. |
| Datum | 29.01.2019 - 02.04.2019 / E_1217449 |
| Zeit | 18:30 - 19:20 h |
| Wochentage | Di |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 180.00 |
| Durchführungsort | Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| | 1 Di | 29.01.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 2 Di | 05.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 3 Di | 12.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 4 Di | 19.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 5 Di | 26.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 6 Di | 05.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 7 Di | 12.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 8 Di | 19.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 9 Di | 26.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| | 10 Di | 02.04.2019 | 18:30 - 19:20 |