

Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Man nehme Elemente aus Aerobic, Latin, Dance und Step Aerobic, mische und schüttele das Ganze kräftig und füge einige Kraftübungen für den ganzen Körper bei. Fertig ist der Aerobic-Cocktail - ein Ganzkörpertraining für alle! 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 unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz- Kreislauf, Kraft und/oder Koordination, Cool Down und Entspannung
Voraussetzung	Jedermann/Jedefrau mit Kenntnissen der verschiedenen Stilarten
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Freude an den verschiedenen Aerobic-Stilrichtungen wecken, die individuelle Fitness verbessern.
Datum	26.11.2018 - 18.03.2019 / E_1248435
Zeit	12:10 - 13:00 h
Wochentage	Mo
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 196.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Mo	26.11.2018	12:10 - 13:00
2	Mo	03.12.2018	12:10 - 13:00
3	Mo	10.12.2018	12:10 - 13:00
4	Mo	17.12.2018	12:10 - 13:00
5	Mo	07.01.2019	12:10 - 13:00
6	Mo	14.01.2019	12:10 - 13:00
7	Mo	21.01.2019	12:10 - 13:00
8	Mo	28.01.2019	12:10 - 13:00
9	Mo	04.02.2019	12:10 - 13:00
10	Mo	11.02.2019	12:10 - 13:00
11	Mo	18.02.2019	12:10 - 13:00
12	Mo	25.02.2019	12:10 - 13:00
13	Mo	11.03.2019	12:10 - 13:00
14	Mo	18.03.2019	12:10 - 13:00