

Fitgym



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassischer Musik verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Circuit- und Intervalltrainings garantieren ein spannendes und vor allem auch vielseitiges Programm. Werden Sie fit, beweglich und gesund dank dieser gelenkschonenden Fitgymnastik. <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, Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching															
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.															
Zielgruppe	Erwachsene und SeniorInnen															
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.															
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.															
Datum	11.10.2018 - 08.11.2018 / E_1248583															
Zeit	10:00 - 10:50 h															
Wochentage	Do															
Dauer	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 58.00															
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>11.10.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>18.10.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>25.10.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>08.11.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	11.10.2018	10:00 - 10:50	2 Do	18.10.2018	10:00 - 10:50	3 Do	25.10.2018	10:00 - 10:50	4 Do	08.11.2018	10:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit														
1 Do	11.10.2018	10:00 - 10:50														
2 Do	18.10.2018	10:00 - 10:50														
3 Do	25.10.2018	10:00 - 10:50														
4 Do	08.11.2018	10:00 - 10:50														