



Fight Power



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnernstufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden. 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

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.
- Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.
- Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Datum

28.11.2018 - 27.03.2019 / E_1248938

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 224.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Fight Power



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	28.11.2018	19:00 - 19:50
2 Mi	05.12.2018	19:00 - 19:50
3 Mi	12.12.2018	19:00 - 19:50
4 Mi	19.12.2018	19:00 - 19:50
5 Mi	09.01.2019	19:00 - 19:50
6 Mi	16.01.2019	19:00 - 19:50
7 Mi	23.01.2019	19:00 - 19:50
8 Mi	30.01.2019	19:00 - 19:50
9 Mi	06.02.2019	19:00 - 19:50
10 Mi	13.02.2019	19:00 - 19:50
11 Mi	20.02.2019	19:00 - 19:50
12 Mi	27.02.2019	19:00 - 19:50
13 Mi	06.03.2019	19:00 - 19:50
14 Mi	13.03.2019	19:00 - 19:50
15 Mi	20.03.2019	19:00 - 19:50
16 Mi	27.03.2019	19:00 - 19:50