



Aerobic (alle 14 Tage)

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Hauptteil mit Choreografie• Cool-down• Stretching
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien• Sie steigern Ihre Ausdauer
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	22.02.2020 - 22.08.2020 / E_1252621
Zeit	08:00 - 08:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic (alle 14 Tage)

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	22.02.2020	08:00 - 08:50
	2 Sa	07.03.2020	08:00 - 08:50
	3 Sa	21.03.2020	08:00 - 08:50
	4 Sa	04.04.2020	08:00 - 08:50
	5 Sa	18.04.2020	08:00 - 08:50
	6 Sa	02.05.2020	08:00 - 08:50
	7 Sa	16.05.2020	08:00 - 08:50
	8 Sa	13.06.2020	08:00 - 08:50
	9 Sa	27.06.2020	08:00 - 08:50
	10 Sa	22.08.2020	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

