

Fitnesscocktail Kleingruppe

Beschreibung	Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!																																							
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination• Cool down, Stretching und Entspannung																																							
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung• Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)• Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training																																							
Datum	24.01.2019 - 11.04.2019 / E_1267223																																							
Zeit	10:00 - 10:50 h																																							
Wochentage	Do																																							
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																							
Preis	CHF 252.00																																							
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon																																							
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>24.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>31.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>07.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>14.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>21.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>6 Do</td><td>28.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>7 Do</td><td>07.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>8 Do</td><td>14.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>9 Do</td><td>21.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>10 Do</td><td>28.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>11 Do</td><td>04.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>12 Do</td><td>11.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	24.01.2019	10:00 - 10:50	2 Do	31.01.2019	10:00 - 10:50	3 Do	07.02.2019	10:00 - 10:50	4 Do	14.02.2019	10:00 - 10:50	5 Do	21.02.2019	10:00 - 10:50	6 Do	28.02.2019	10:00 - 10:50	7 Do	07.03.2019	10:00 - 10:50	8 Do	14.03.2019	10:00 - 10:50	9 Do	21.03.2019	10:00 - 10:50	10 Do	28.03.2019	10:00 - 10:50	11 Do	04.04.2019	10:00 - 10:50	12 Do	11.04.2019	10:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit																																						
1 Do	24.01.2019	10:00 - 10:50																																						
2 Do	31.01.2019	10:00 - 10:50																																						
3 Do	07.02.2019	10:00 - 10:50																																						
4 Do	14.02.2019	10:00 - 10:50																																						
5 Do	21.02.2019	10:00 - 10:50																																						
6 Do	28.02.2019	10:00 - 10:50																																						
7 Do	07.03.2019	10:00 - 10:50																																						
8 Do	14.03.2019	10:00 - 10:50																																						
9 Do	21.03.2019	10:00 - 10:50																																						
10 Do	28.03.2019	10:00 - 10:50																																						
11 Do	04.04.2019	10:00 - 10:50																																						
12 Do	11.04.2019	10:00 - 10:50																																						