



# 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.

- 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](http://qualicert.ch) .

### Inhalt

- 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

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#) .

### Datum

22.01.2019 - 26.03.2019 / E\_1270611

### Zeit

08:30 - 09:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 145.00

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitgym



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	22.01.2019	08:30 - 09:20
2 Di	29.01.2019	08:30 - 09:20
3 Di	05.02.2019	08:30 - 09:20
4 Di	12.02.2019	08:30 - 09:20
5 Di	19.02.2019	08:30 - 09:20
6 Di	26.02.2019	08:30 - 09:20
7 Di	05.03.2019	08:30 - 09:20
8 Di	12.03.2019	08:30 - 09:20
9 Di	19.03.2019	08:30 - 09:20
10 Di	26.03.2019	08:30 - 09:20

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

