



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. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam. 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

07.03.2019 - 11.04.2019 / E_1271235

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Do

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fight Power



Garantierte Durchführung

Preis CHF 99.00

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.03.2019	18:30 - 19:20
	2 Do	14.03.2019	18:30 - 19:20
	3 Do	21.03.2019	18:30 - 19:20
	4 Do	28.03.2019	18:30 - 19:20
	5 Do	04.04.2019	18:30 - 19:20
	6 Do	11.04.2019	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

