



# Aerobic Cocktail: Die Klubschule bewegt die Schweiz



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten herausfinden, ob Ihnen dieser Kurs gefällt? Schnuppern Sie am Bewegungstag vom 23. März 2019 kostenlos rein. Wir freuen uns auf Sie!

Man nehme Elemente aus Aerobic, Latin, Dance und Step Aerobic, mische und schüttle das Ganze kräftig und füge einige Kraftübungen für den ganzen Körper bei. Fertig ist der Aerobic-Cocktail - ein Ganzkörpertraining für alle!

### Inhalt

Sie können verschiedene Fitnesskurse unverbindlich ausprobieren und sich für Ihren Favoriten entscheiden. Die Lektionen dauern jeweils 30 Minuten. [Hier](#) finden Sie das detaillierte Programm, damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Fitnesskurse stattfinden.

### Voraussetzung

Sie haben Lust, verschiedene Fitnesskurse, die je 30 Minuten dauern, auszuprobieren.

### Lernziele

An diesem Samstag erfahren Sie am eigenen Leib, welcher Fitnesskurs am besten zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Sie lernen die neuesten Fitnessrends kennen oder spüren die Wirkung von Klassikern wie Pilates und Bodytoning.

### Datum

23.03.2019 / E\_1287364

### Zeit

11:00 - 11:30 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern, Zimmer 103

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	23.03.2019	11:00 - 11:30

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros Luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros Luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

