



Bootcamp Outdoor / Sommerkurs

Beschreibung	Das Bootcamp findet draussen in der freien Natur statt. Es ist eine Art Circuit-Training. Das Joggen von Ort zu Ort trainiert Ihre Ausdauer, und die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie geeigneten Gegenständen aus der Umgebung (Treppen, Bänken, Bäumen etc.) macht Sie rundum fit. Sie verbrauchen enorm viele Kalorien während Sie jede Menge Spass haben.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer und Kraft• Cool down, Stretching
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, aber Sie sollten körperlich gesund sein und 15 min. am Stück laufen können.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Die durch das Training gesteigerter Fettverbrennung (hohe Stoffwechselrate) führt zu hohem Kalorienverbrauch und zu einem bis zu 48 Stunden anhaltenden Nachbrenneffekt.• Der Muskelaufbau wird durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen unterstützt.• Sie verbessern die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität durch das HIT- Training (high intensity Training).• Ihre Regenerationsfähigkeit wird gefördert.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Treffpunkt: Eingang Kunsteisbahn Margarethen (Margarethenpark)• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link:_Kurs-Sharing-Angebot
Datum	17.07.2019 - 07.08.2019 / E_1303103
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 45.00
Klubschule Migros Basel-Gundelitor Jurastrasse 4 4053 Basel	Tel. +41 58 575 87 00 klubschule@migrosbasel.ch klubschule.ch



Bootcamp Outdoor / Sommerkurs

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	17.07.2019	19:00 - 19:50
	2 Mi	24.07.2019	19:00 - 19:50
	3 Mi	07.08.2019	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

