



# Aerobic



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Aerobic ist ein konstantes Ausdauertraining in der Gruppe mit niedriger bis hoher Intensität. Zu motivierender Musik lernen Sie abwechslungsreiche Choreografien mit typischen Aerobic-Schritten kennen: Step-touch, Mambo, V-Step, Grapevine, Side-to-side, usw. Den Inhalt passen wir dem Können der Gruppe an. Steigern Sie mit Spass und Freude Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness. 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](http://qualicert.ch)

### Inhalt

- Warm-up
- Hauptteil mit Choreografie
- Cool-down
- Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien
- Sie steigern Ihre Ausdauer

### Datum

28.01.2020 - 30.06.2020 / E\_1321724

### Zeit

09:05 - 09:55 h

### Wochentage

Di

### Dauer

23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 368.00

### Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	28.01.2020	09:05 - 09:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

[info.ar@gmos.ch](mailto:info.ar@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aerobic



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	04.02.2020	09:05 - 09:55
3 Di	11.02.2020	09:05 - 09:55
4 Di	18.02.2020	09:05 - 09:55
5 Di	25.02.2020	09:05 - 09:55
6 Di	03.03.2020	09:05 - 09:55
7 Di	10.03.2020	09:05 - 09:55
8 Di	17.03.2020	09:05 - 09:55
9 Di	24.03.2020	09:05 - 09:55
10 Di	31.03.2020	09:05 - 09:55
11 Di	07.04.2020	09:05 - 09:55
12 Di	14.04.2020	09:05 - 09:55
13 Di	21.04.2020	09:05 - 09:55
14 Di	28.04.2020	09:05 - 09:55
15 Di	05.05.2020	09:05 - 09:55
16 Di	12.05.2020	09:05 - 09:55
17 Di	19.05.2020	09:05 - 09:55
18 Di	26.05.2020	09:05 - 09:55
19 Di	02.06.2020	09:05 - 09:55
20 Di	09.06.2020	09:05 - 09:55
21 Di	16.06.2020	09:05 - 09:55
22 Di	23.06.2020	09:05 - 09:55
23 Di	30.06.2020	09:05 - 09:55