



Aerobic Mix

Beschreibung	Verschiedene Stilrichtungen sorgen für ein umfassendes Körpertraining: Fat Burner, Mixed und Tone, Latin Aerobic, Step und vieles mehr. Geeignet für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnessstraining mögen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Ausdaueranteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung <p>Für diesen Kurs erhalten Sie einen Teil des Kursgeldes rückerstattet, sofern Sie bei einer der folgenden Krankenkassen eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben: Kolping, Visana, Helsana, Concordia, Wincare, Swica, Progrés, Sansan, Avanex, KK57, KLuG, Aeosana. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.</p>
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen verschiedene Aerobicsschritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.• Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
Datum	30.01.2020 - 02.07.2020 / E_1321733
Zeit	19:05 - 19:55 h
Wochentage	Do
Dauer	21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 336.00
Durchführungsort	Schloss, 9320 Arbon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	30.01.2020	19:05 - 19:55
	2 Do	06.02.2020	19:05 - 19:55
	3 Do	13.02.2020	19:05 - 19:55
	4 Do	20.02.2020	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Aerobic Mix

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	27.02.2020	19:05 - 19:55
	6 Do	05.03.2020	19:05 - 19:55
	7 Do	12.03.2020	19:05 - 19:55
	8 Do	19.03.2020	19:05 - 19:55
	9 Do	26.03.2020	19:05 - 19:55
	10 Do	02.04.2020	19:05 - 19:55
	11 Do	16.04.2020	19:05 - 19:55
	12 Do	23.04.2020	19:05 - 19:55
	13 Do	30.04.2020	19:05 - 19:55
	14 Do	07.05.2020	19:05 - 19:55
	15 Do	14.05.2020	19:05 - 19:55
	16 Do	28.05.2020	19:05 - 19:55
	17 Do	04.06.2020	19:05 - 19:55
	18 Do	11.06.2020	19:05 - 19:55
	19 Do	18.06.2020	19:05 - 19:55
	20 Do	25.06.2020	19:05 - 19:55
	21 Do	02.07.2020	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

