



Fitnesscocktail

Beschreibung Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!

Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Cool down, Stretching und Entspannung

Lernziele

- Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung
- Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)
- Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training

Datum 30.01.2020 - 02.07.2020 / E_1323697

Zeit 20:10 - 21:00 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	20:10 - 21:00
	2 Do	06.02.2020	20:10 - 21:00
	3 Do	13.02.2020	20:10 - 21:00
	4 Do	20.02.2020	20:10 - 21:00
	5 Do	27.02.2020	20:10 - 21:00
	6 Do	05.03.2020	20:10 - 21:00
	7 Do	12.03.2020	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

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





Fitnesscocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	8 Do	19.03.2020	20:10 - 21:00
	9 Do	26.03.2020	20:10 - 21:00
	10 Do	02.04.2020	20:10 - 21:00
	11 Do	16.04.2020	20:10 - 21:00
	12 Do	23.04.2020	20:10 - 21:00
	13 Do	30.04.2020	20:10 - 21:00
	14 Do	07.05.2020	20:10 - 21:00
	15 Do	14.05.2020	20:10 - 21:00
	16 Do	28.05.2020	20:10 - 21:00
	17 Do	04.06.2020	20:10 - 21:00
	18 Do	11.06.2020	20:10 - 21:00
	19 Do	18.06.2020	20:10 - 21:00
	20 Do	25.06.2020	20:10 - 21:00
	21 Do	02.07.2020	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

