



# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Kurs Body-Fit richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit einem intensiven und ausgewogenen Trainingsprogramm fit halten wollen. Nach dem Aufwärmen steigern Sie Ihre Kondition und Ausdauer mit Schrittkombination und Hüpfen/Joggen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das vielfältige Fitnessprogramm ab.

### Datum

06.01.2020 - 07.09.2020 / E\_1323896

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 384.00

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	06.01.2020	09:00 - 09:50
2 Mo	13.01.2020	09:00 - 09:50
3 Mo	20.01.2020	09:00 - 09:50
4 Mo	27.01.2020	09:00 - 09:50
5 Mo	03.02.2020	09:00 - 09:50
6 Mo	10.02.2020	09:00 - 09:50
7 Mo	17.02.2020	09:00 - 09:50
8 Mo	24.02.2020	09:00 - 09:50
9 Mo	02.03.2020	09:00 - 09:50
10 Mo	09.03.2020	09:00 - 09:50
11 Mo	08.06.2020	09:00 - 09:50
12 Mo	15.06.2020	09:00 - 09:50
13 Mo	22.06.2020	09:00 - 09:50
14 Mo	29.06.2020	09:00 - 09:50
15 Mo	06.07.2020	09:00 - 09:50
16 Mo	13.07.2020	09:00 - 09:50



# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Mo	20.07.2020	09:00 - 09:50
18 Mo	27.07.2020	09:00 - 09:50
19 Mo	03.08.2020	09:00 - 09:50
20 Mo	10.08.2020	09:00 - 09:50
21 Mo	17.08.2020	09:00 - 09:50
22 Mo	24.08.2020	09:00 - 09:50
23 Mo	31.08.2020	09:00 - 09:50
24 Mo	07.09.2020	09:00 - 09:50