



Aerobic Mix



Garantierte Durchführung

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

- Warm up, Ausdaueranteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung

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.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erlernen verschiedene Aerobic Schritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.
- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Datum

07.01.2020 - 27.10.2020 / E_1327674

Zeit

18:10 - 19:00 h

Wochentage

Di

Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 416.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	07.01.2020	18:10 - 19:00
2 Di	14.01.2020	18:10 - 19:00
3 Di	21.01.2020	18:10 - 19:00
4 Di	28.01.2020	18:10 - 19:00



Aerobic Mix



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	04.02.2020	18:10 - 19:00
	6 Di	11.02.2020	18:10 - 19:00
	7 Di	18.02.2020	18:10 - 19:00
	8 Di	25.02.2020	18:10 - 19:00
	9 Di	03.03.2020	18:10 - 19:00
	10 Di	10.03.2020	18:10 - 19:00
	11 Di	09.06.2020	18:10 - 19:00
	12 Di	16.06.2020	18:10 - 19:00
	13 Di	23.06.2020	18:10 - 19:00
	14 Di	30.06.2020	18:10 - 19:00
	15 Di	11.08.2020	18:10 - 19:00
	16 Di	18.08.2020	18:10 - 19:00
	17 Di	25.08.2020	18:10 - 19:00
	18 Di	01.09.2020	18:10 - 19:00
	19 Di	08.09.2020	18:10 - 19:00
	20 Di	15.09.2020	18:10 - 19:00
	21 Di	22.09.2020	18:10 - 19:00
	22 Di	29.09.2020	18:10 - 19:00
	23 Di	06.10.2020	18:10 - 19:00
	24 Di	13.10.2020	18:10 - 19:00
	25 Di	20.10.2020	18:10 - 19:00
	26 Di	27.10.2020	18:10 - 19:00