



Aerobic / Step 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

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

13.08.2019 - 17.12.2019 / E_1327737

Zeit

20:10 - 21:00 h

Wochentage

Di

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	13.08.2019	20:10 - 21:00



Aerobic / Step Aerobic



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	20.08.2019	20:10 - 21:00
3 Di	27.08.2019	20:10 - 21:00
4 Di	03.09.2019	20:10 - 21:00
5 Di	10.09.2019	20:10 - 21:00
6 Di	17.09.2019	20:10 - 21:00
7 Di	24.09.2019	20:10 - 21:00
8 Di	01.10.2019	20:10 - 21:00
9 Di	08.10.2019	20:10 - 21:00
10 Di	15.10.2019	20:10 - 21:00
11 Di	22.10.2019	20:10 - 21:00
12 Di	29.10.2019	20:10 - 21:00
13 Di	05.11.2019	20:10 - 21:00
14 Di	12.11.2019	20:10 - 21:00
15 Di	19.11.2019	20:10 - 21:00
16 Di	26.11.2019	20:10 - 21:00
17 Di	03.12.2019	20:10 - 21:00
18 Di	10.12.2019	20:10 - 21:00
19 Di	17.12.2019	20:10 - 21:00