



Fight Power - 1x ausprobieren

Beschreibung	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!		
Inhalt	Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden.		
Voraussetzung	Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	Sie kennen die Inhalte des Kurses Fight Power.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fight_Power-Kurs		
Zusatzinfo	Weitere Angebote finden Sie mit dem Suchbegriff "1x ausprobieren". Sie sind herzlich eingeladen!		
Datum	22.01.2020 / E_1327994		
Zeit	20:00 - 20:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 0.00		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	22.01.2020	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

