



# 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 Aerobicsschritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.
- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

### Datum

08.01.2020 - 21.10.2020 / E\_1329883

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 400.00

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.01.2020	19:30 - 20:20
2 Mi	15.01.2020	19:30 - 20:20
3 Mi	22.01.2020	19:30 - 20:20
4 Mi	29.01.2020	19:30 - 20:20



# Aerobic Mix



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	05.02.2020	19:30 - 20:20
	6 Mi	12.02.2020	19:30 - 20:20
	7 Mi	19.02.2020	19:30 - 20:20
	8 Mi	26.02.2020	19:30 - 20:20
	9 Mi	04.03.2020	19:30 - 20:20
	10 Mi	11.03.2020	19:30 - 20:20
	11 Mi	10.06.2020	19:30 - 20:20
	12 Mi	17.06.2020	19:30 - 20:20
	13 Mi	24.06.2020	19:30 - 20:20
	14 Mi	01.07.2020	19:30 - 20:20
	15 Mi	12.08.2020	19:30 - 20:20
	16 Mi	19.08.2020	19:30 - 20:20
	17 Mi	26.08.2020	19:30 - 20:20
	18 Mi	02.09.2020	19:30 - 20:20
	19 Mi	09.09.2020	19:30 - 20:20
	20 Mi	16.09.2020	19:30 - 20:20
	21 Mi	23.09.2020	19:30 - 20:20
	22 Mi	30.09.2020	19:30 - 20:20
	23 Mi	07.10.2020	19:30 - 20:20
	24 Mi	14.10.2020	19:30 - 20:20
	25 Mi	21.10.2020	19:30 - 20:20