



# Breakletics® – Fitness meets Breakdance - 1x ausprobieren



## Garantierte Durchführung

### 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! Breakletics® ist der brandneue Workout-Trend, entwickelt vom mehrfachen deutschen Breakdance-Champion und Sportwissenschaftler Peter "Petair" Sowinski. Breakletics verbindet funktionales Training, Breakdance Schritte und fette Hip Hop Beats zu einem neuen Fitnesserlebnis, das rockt. Dank kreativen Bewegungsstrukturen und modernem High Intensity Intervall Training werden Sie fit, schlank und beweglich wie nie zuvor. Gleichzeitig trainieren Sie auch Ihre Koordinations-, Rhythmisierungs- und Konzentrationsfähigkeit. Und das Beste: Es ist so simpel, dass alle mitmachen können. Die Übungen haben verschiedene Abstufungen, sind superleicht verständlich und innerhalb von Sekunden erlernbar. Versprochen! Entdecken Sie ein kreatives und tänzerisches Training, das Sie zum Schwitzen und in Form bringt. Schon bald Ihr Lieblingsworkout?

### Inhalt

- Warm up
- High Intensity Intervall Training
- Cool down

### Voraussetzung

Spass an Fitness und Bewegung

### Zielgruppe

Fitness- oder Breakdance-Fans und alle, die gerne etwas erfrischend Neues ausprobieren möchten.

### Lernziele

- Sie werden fit und athletisch.
- Sie verbessern Ihre Koordinations-, Rhythmisierungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Sie kräftigen Ihre gesamte Muskulatur und straffen Ihren Körper.
- Sie verbrennen Fett.
- Sie steigern Ihr Körperbewusstsein.

### Datum

09.11.2019 / E\_1349311

### Zeit

11:00 - 11:50 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Breakletics® – Fitness meets Breakdance - 1x ausprobieren



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

09.11.2019

11:00 - 11:50

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

