



Fight Power



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.
- Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.
- Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Datum

25.11.2019 - 16.03.2020 / E_1366571

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 210.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	25.11.2019	19:00 - 19:50
2 Mo	02.12.2019	19:00 - 19:50
3 Mo	09.12.2019	19:00 - 19:50
4 Mo	16.12.2019	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





Fight Power



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	23.12.2019	19:00 - 19:50
6 Mo	06.01.2020	19:00 - 19:50
7 Mo	13.01.2020	19:00 - 19:50
8 Mo	20.01.2020	19:00 - 19:50
9 Mo	27.01.2020	19:00 - 19:50
10 Mo	03.02.2020	19:00 - 19:50
11 Mo	10.02.2020	19:00 - 19:50
12 Mo	17.02.2020	19:00 - 19:50
13 Mo	02.03.2020	19:00 - 19:50
14 Mo	09.03.2020	19:00 - 19:50
15 Mo	16.03.2020	19:00 - 19:50