



Bodyfit



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für jederfrau/mann. Straffung und Stabilisierung aller Muskelgruppen und ein Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung mit anschliessendem Entspannungsteil. Ein Training zur Förderung des Körperbewusstseins und zur Aktivierung des Energieflusses. 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

Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Unterstützung der Fettverbrennung. Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Sie lernen kräftigen und somit formen können.
- Sie lernen Ihre Ausdauer und Fettverbrennung zu verbessern
- Sie sind sich Ihres Körpers bewusst und beherrschen die Aktivierung Ihres Energieflusses.

Datum

10.01.2020 - 03.04.2020 / E_1377157

Zeit

18:05 - 19:05 h

Wochentage

Fr

Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 182.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Fr | 10.01.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 2 Fr | 17.01.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 3 Fr | 24.01.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 4 Fr | 31.01.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 5 Fr | 07.02.2020 | 18:05 - 19:05 |

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bodyfit



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 6 Fr | 14.02.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 7 Fr | 21.02.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 8 Fr | 28.02.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 9 Fr | 06.03.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 10 Fr | 13.03.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 11 Fr | 20.03.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 12 Fr | 27.03.2020 | 18:05 - 19:05 |
| 13 Fr | 03.04.2020 | 18:05 - 19:05 |

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

