



Breakletics® Fitness and Breakdance - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 18. Januar 2020 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

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

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Ab 16 Jahren.

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.

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

18.01.2020 / E_1385281

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Breakletics® Fitness and Breakdance - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Zeit	12:00 - 12:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 0.00		
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	18.01.2020	12:00 - 12:50

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

