



# 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. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

### Inhalt

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

13.08.2020 - 05.11.2020 / E\_1405709

### Zeit

18:40 - 19:30 h

### Wochentage

Do

### Dauer

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

### Preis

CHF 214.50

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fight Power



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	13.08.2020	18:40 - 19:30
2 Do	20.08.2020	18:40 - 19:30
3 Do	27.08.2020	18:40 - 19:30
4 Do	03.09.2020	18:40 - 19:30
5 Do	10.09.2020	18:40 - 19:30
6 Do	17.09.2020	18:40 - 19:30
7 Do	24.09.2020	18:40 - 19:30
8 Do	01.10.2020	18:40 - 19:30
9 Do	08.10.2020	18:40 - 19:30
10 Do	15.10.2020	18:40 - 19:30
11 Do	22.10.2020	18:40 - 19:30
12 Do	29.10.2020	18:40 - 19:30
13 Do	05.11.2020	18:40 - 19:30

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

