



Aerobic Cocktail

Beschreibung	Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination• Cool Down und Stretching		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	21.10.2020 - 16.12.2020 / E_1412417		
Zeit	18:30 - 19:20 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 148.50		
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	21.10.2020	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	28.10.2020	18:30 - 19:20
	3 Mi	04.11.2020	18:30 - 19:20
	4 Mi	11.11.2020	18:30 - 19:20
	5 Mi	18.11.2020	18:30 - 19:20
	6 Mi	25.11.2020	18:30 - 19:20
	7 Mi	02.12.2020	18:30 - 19:20
	8 Mi	09.12.2020	18:30 - 19:20
	9 Mi	16.12.2020	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

