



Fitgym



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassischer Musik verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Circuit- und Intervalltrainings garantieren ein spannendes und vor allem auch vielseitiges Programm. Werden Sie fit, beweglich und gesund dank dieser gelenkschonenden Fitgymnastik.

Inhalt

- Warm up, Kraft-/Ausdauertraining als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene und SeniorInnen

Lernziele

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

Anschluss-

Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

25.06.2020 - 17.09.2020 / E_1414177

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.06.2020	10:00 - 10:50
2 Do	02.07.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Fitgym



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	09.07.2020	10:00 - 10:50
4 Do	06.08.2020	10:00 - 10:50
5 Do	13.08.2020	10:00 - 10:50
6 Do	20.08.2020	10:00 - 10:50
7 Do	27.08.2020	10:00 - 10:50
8 Do	03.09.2020	10:00 - 10:50
9 Do	10.09.2020	10:00 - 10:50
10 Do	17.09.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

