



Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

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

Datum

04.08.2020 - 20.10.2020 / E_1419575

Zeit

21:00 - 21:50 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 198.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.08.2020	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	11.08.2020	21:00 - 21:50
3 Di	18.08.2020	21:00 - 21:50
4 Di	25.08.2020	21:00 - 21:50
5 Di	01.09.2020	21:00 - 21:50
6 Di	08.09.2020	21:00 - 21:50
7 Di	15.09.2020	21:00 - 21:50
8 Di	22.09.2020	21:00 - 21:50
9 Di	29.09.2020	21:00 - 21:50
10 Di	06.10.2020	21:00 - 21:50
11 Di	13.10.2020	21:00 - 21:50
12 Di	20.10.2020	21:00 - 21:50