



# Aerobic Mix

<b>Beschreibung</b>	Verschiedene Stilrichtungen sorgen für ein umfassendes Körpertraining: Fat Burner, Mixed und Tone, Latin Aerobic, Step und vieles mehr. Geeignet für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnessstraining mögen.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Ausdauerteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung</li></ul> <p>Für diesen Kurs erhalten Sie einen Teil des Kursgeldes rückerstattet, sofern Sie bei einer der folgenden Krankenkassen eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben: Kolping, Visana, Helsana, Concordia, Wincare, Swica, Progrés, Sansan, Avanex, KK57, KLuG, Aeosana. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.</p>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen verschiedene Aerobicsschritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.</li><li>• Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
<b>Datum</b>	28.10.2021 - 23.12.2021 / E_1421866		
<b>Zeit</b>	19:05 - 19:55 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 144.00		
<b>Durchführungsort</b>	Schloss, 9320 Arbon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	28.10.2021	19:05 - 19:55

**Klubschule Migros Arbon** Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon  
info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aerobic Mix

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	04.11.2021	19:05 - 19:55
	3 Do	11.11.2021	19:05 - 19:55
	4 Do	18.11.2021	19:05 - 19:55
	5 Do	25.11.2021	19:05 - 19:55
	6 Do	02.12.2021	19:05 - 19:55
	7 Do	09.12.2021	19:05 - 19:55
	8 Do	16.12.2021	19:05 - 19:55
	9 Do	23.12.2021	19:05 - 19:55

**Klubschule Migros Arbon**

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

[info.ar@gmos.ch](mailto:info.ar@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

