



Aerobic Mix

Beschreibung	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.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Ausdauerteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung <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>		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen verschiedene Aerobicsschritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.• Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.		
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
Datum	28.10.2020 - 23.12.2020 / E_1427336		
Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 144.00		
Durchführungsort	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	28.10.2020	19:30 - 20:20



Aerobic Mix

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	04.11.2020	19:30 - 20:20
	3 Mi	11.11.2020	19:30 - 20:20
	4 Mi	18.11.2020	19:30 - 20:20
	5 Mi	25.11.2020	19:30 - 20:20
	6 Mi	02.12.2020	19:30 - 20:20
	7 Mi	09.12.2020	19:30 - 20:20
	8 Mi	16.12.2020	19:30 - 20:20
	9 Mi	23.12.2020	19:30 - 20:20