



Fight Power

Beschreibung	Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Herz-/Kreislauftraining• Cool down, Stretching		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.• Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.• Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	26.10.2020 - 18.01.2021 / E_1430380		
Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Mo		
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

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Fight Power

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	26.10.2020	19:30 - 20:20
	2 Mo	02.11.2020	19:30 - 20:20
	3 Mo	09.11.2020	19:30 - 20:20
	4 Mo	16.11.2020	19:30 - 20:20
	5 Mo	23.11.2020	19:30 - 20:20
	6 Mo	30.11.2020	19:30 - 20:20
	7 Mo	07.12.2020	19:30 - 20:20
	8 Mo	14.12.2020	19:30 - 20:20
	9 Mo	21.12.2020	19:30 - 20:20
	10 Mo	04.01.2021	19:30 - 20:20
	11 Mo	11.01.2021	19:30 - 20:20
	12 Mo	18.01.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

