



Bootcamp Outdoor



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Keine Lust alleine Sport zu treiben? Dann ist Bootcamp, der Outdoor Fitness-Kurs genau das Richtige für Sie! Intervall-Trainings, spielerische Circuits, Kraft-Workouts abwechselnd mit kurzen Laufeinheiten verbessern Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination. Trainiert wird mit allem was die Stadt zu bieten hat: Geländer, Treppen, Rasenflächen, usw. Bootcamp bedeutet effizientes Training in der Gruppe mit viel Spass und abschalten unter freiem Himmel in urbaner Umgebung.

Inhalt

- Aufwärmen
- Kraft-Workouts
- Technik-Korrekturen
- Ausdauer
- Intervall-Trainings
- spielerische Circuits
- Cool-down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitness-Niveau vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie verbessern Ihre persönliche Fitness im Bereich Kraft, Ausdauer und Koordination und lernen Fitness-Übungen technisch korrekt auszuführen.

Zusatzinfo

Alles was Sie brauchen, sind 50 Minuten Zeit, bequeme Sportbekleidung und Sportschuhe für draussen.

- Besammlung umgezogen am Treffpunkt: Innenhof der Migros Limmatplatz. Den Innenhof erreichen Sie entweder, wenn Sie zwischen dem Haupteingang der Migros Limmatplatz und dem Café Lang ca. 50m entlanggehen, oder wenn Sie den Nebenausgang (bei den Liften zur Klubschule und dem Parkhaus) im Erdgeschoss benutzen. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte am Empfang der Klubschule im 4. OG, wo Ihnen auch Garderoben, Kästchen und Duschen zur Verfügung stehen.
- Das Training findet bei jedem Wetter statt und Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch

Datum

04.03.2021 - 29.04.2021 / E_1464091

Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bootcamp Outdoor



Garantierte Durchführung

Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 136.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	04.03.2021	18:00 - 18:50
	2 Do	11.03.2021	18:00 - 18:50
	3 Do	18.03.2021	18:00 - 18:50
	4 Do	25.03.2021	18:00 - 18:50
	5 Do	08.04.2021	18:00 - 18:50
	6 Do	15.04.2021	18:00 - 18:50
	7 Do	22.04.2021	18:00 - 18:50
	8 Do	29.04.2021	18:00 - 18:50