



Aerobic



Garantierte Durchführung

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

- Warm up, Ausdauerteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung

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.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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

06.04.2021 - 20.07.2021 / E_1475207

Zeit

18:10 - 19:00 h

Wochentage

Di

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 256.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	06.04.2021	18:10 - 19:00



Aerobic



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	13.04.2021	18:10 - 19:00
3 Di	20.04.2021	18:10 - 19:00
4 Di	27.04.2021	18:10 - 19:00
5 Di	04.05.2021	18:10 - 19:00
6 Di	11.05.2021	18:10 - 19:00
7 Di	18.05.2021	18:10 - 19:00
8 Di	25.05.2021	18:10 - 19:00
9 Di	01.06.2021	18:10 - 19:00
10 Di	08.06.2021	18:10 - 19:00
11 Di	15.06.2021	18:10 - 19:00
12 Di	22.06.2021	18:10 - 19:00
13 Di	29.06.2021	18:10 - 19:00
14 Di	06.07.2021	18:10 - 19:00
15 Di	13.07.2021	18:10 - 19:00
16 Di	20.07.2021	18:10 - 19:00