



Aerobic / Step Aerobic

Beschreibung	Aerobic ist ein konstantes Ausdauertraining in der Gruppe mit niedriger bis hoher Intensität. Zu motivierender Musik lernen Sie abwechslungsreiche Choreografien mit typischen Aerobic-Schritten kennen: Step-touch, Mambo, V-Step, Grapevine, Side-to-side, usw. Den Inhalt passen wir dem Können der Gruppe an. Steigern Sie mit Spass und Freude Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Hauptteil mit Choreografie• Cool-down• Stretching		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien• Sie steigern Ihre Ausdauer		
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_1475209		
Zeit	20:10 - 21:00 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	20:10 - 21:00



Aerobic / Step Aerobic

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Di	13.04.2021	20:10 - 21:00
	3 Di	20.04.2021	20:10 - 21:00
	4 Di	27.04.2021	20:10 - 21:00
	5 Di	04.05.2021	20:10 - 21:00
	6 Di	11.05.2021	20:10 - 21:00
	7 Di	18.05.2021	20:10 - 21:00
	8 Di	25.05.2021	20:10 - 21:00
	9 Di	01.06.2021	20:10 - 21:00
	10 Di	08.06.2021	20:10 - 21:00
	11 Di	15.06.2021	20:10 - 21:00
	12 Di	22.06.2021	20:10 - 21:00
	13 Di	29.06.2021	20:10 - 21:00
	14 Di	06.07.2021	20:10 - 21:00
	15 Di	13.07.2021	20:10 - 21:00
	16 Di	20.07.2021	20:10 - 21:00