



Bootcamp Outdoor

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Alles was Sie brauchen, sind 50 Minuten Zeit, bequeme Sportbekleidung und Sportschuhe für draussen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Besammlung umgezogen am Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der Klubschule Altstetten (Vulkanplatz 8, 8048 Zürich). Garderoben und Duschen stehen für Sie im 4.OG bei den Bewegungsräumen zur Verfügung.• Das Training findet bei jedem Wetter statt und Versicherung ist Sache der Teilnehmer.• Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. <p>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</p>
Datum	10.04.2021 - 24.04.2021 / E_1482607
Zeit	10:00 - 10:50 h

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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





Bootcamp Outdoor

Wochentage	Sa												
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 51.00												
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>10.04.2021</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Sa</td><td>17.04.2021</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Sa</td><td>24.04.2021</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	10.04.2021	10:00 - 10:50	2 Sa	17.04.2021	10:00 - 10:50	3 Sa	24.04.2021	10:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Sa	10.04.2021	10:00 - 10:50											
2 Sa	17.04.2021	10:00 - 10:50											
3 Sa	24.04.2021	10:00 - 10:50											

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

