



# Fitnesscocktail



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht

Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!

### Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Cool down, Stretching und Entspannung

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung
- Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)
- Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

18.08.2021 - 22.12.2021 / E\_1507917

### Zeit

12:15 - 13:05 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	12:15 - 13:05
2 Mi	25.08.2021	12:15 - 13:05
3 Mi	01.09.2021	12:15 - 13:05
4 Mi	08.09.2021	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitnesscocktail



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	15.09.2021	12:15 - 13:05
	6 Mi	22.09.2021	12:15 - 13:05
	7 Mi	29.09.2021	12:15 - 13:05
	8 Mi	06.10.2021	12:15 - 13:05
	9 Mi	13.10.2021	12:15 - 13:05
	10 Mi	20.10.2021	12:15 - 13:05
	11 Mi	27.10.2021	12:15 - 13:05
	12 Mi	03.11.2021	12:15 - 13:05
	13 Mi	10.11.2021	12:15 - 13:05
	14 Mi	17.11.2021	12:15 - 13:05
	15 Mi	24.11.2021	12:15 - 13:05
	16 Mi	01.12.2021	12:15 - 13:05
	17 Mi	08.12.2021	12:15 - 13:05
	18 Mi	15.12.2021	12:15 - 13:05
	19 Mi	22.12.2021	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

