



Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Man nehme Elemente aus Aerobic, Latin, Dance und Step Aerobic, mische und schüttele das Ganze kräftig und füge einige Kraftübungen für den ganzen Körper bei. Fertig ist der Aerobic-Cocktail - ein Ganzkörpertraining für alle!

Inhalt

Warm Up, Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz- Kreislauf, Kraft und/oder Koordination, Cool Down und Entspannung

Voraussetzung

Jedermann/Jedefrau mit Kenntnissen der verschiedenen Stilarten

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Freude an den verschiedenen Aerobic-Stilrichtungen wecken, die individuelle Fitness verbessern.

Datum

26.08.2021 - 18.11.2021 / E_1519953

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Do

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 192.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	26.08.2021	12:10 - 13:00
2 Do	02.09.2021	12:10 - 13:00
3 Do	16.09.2021	12:10 - 13:00
4 Do	23.09.2021	12:10 - 13:00
5 Do	30.09.2021	12:10 - 13:00
6 Do	07.10.2021	12:10 - 13:00
7 Do	14.10.2021	12:10 - 13:00
8 Do	21.10.2021	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Do	28.10.2021	12:10 - 13:00
10 Do	04.11.2021	12:10 - 13:00
11 Do	11.11.2021	12:10 - 13:00
12 Do	18.11.2021	12:10 - 13:00