



# Aerobic / Step Aerobic



## Garantierte Durchführung

### 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

- Warm-up
- Hauptteil mit Choreografie
- Cool-down
- Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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

10.08.2021 - 21.12.2021 / E\_1522458

### Zeit

20:10 - 21:00 h

### Wochentage

Di

### Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 320.00

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	10.08.2021	20:10 - 21:00



# Aerobic / Step Aerobic



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	17.08.2021	20:10 - 21:00
3 Di	24.08.2021	20:10 - 21:00
4 Di	31.08.2021	20:10 - 21:00
5 Di	07.09.2021	20:10 - 21:00
6 Di	14.09.2021	20:10 - 21:00
7 Di	21.09.2021	20:10 - 21:00
8 Di	28.09.2021	20:10 - 21:00
9 Di	05.10.2021	20:10 - 21:00
10 Di	12.10.2021	20:10 - 21:00
11 Di	19.10.2021	20:10 - 21:00
12 Di	26.10.2021	20:10 - 21:00
13 Di	02.11.2021	20:10 - 21:00
14 Di	09.11.2021	20:10 - 21:00
15 Di	16.11.2021	20:10 - 21:00
16 Di	23.11.2021	20:10 - 21:00
17 Di	30.11.2021	20:10 - 21:00
18 Di	07.12.2021	20:10 - 21:00
19 Di	14.12.2021	20:10 - 21:00
20 Di	21.12.2021	20:10 - 21:00