



Fitnesscocktail



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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

22.09.2021 - 22.12.2021 / E_1522462

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 224.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	22.09.2021	10:00 - 10:50
2 Mi	29.09.2021	10:00 - 10:50
3 Mi	06.10.2021	10:00 - 10:50
4 Mi	13.10.2021	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Fitnesscocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	20.10.2021	10:00 - 10:50
6 Mi	27.10.2021	10:00 - 10:50
7 Mi	03.11.2021	10:00 - 10:50
8 Mi	10.11.2021	10:00 - 10:50
9 Mi	17.11.2021	10:00 - 10:50
10 Mi	24.11.2021	10:00 - 10:50
11 Mi	01.12.2021	10:00 - 10:50
12 Mi	08.12.2021	10:00 - 10:50
13 Mi	15.12.2021	10:00 - 10:50
14 Mi	22.12.2021	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

