



Aerobic Cocktail

Beschreibung	Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination• Cool Down und Stretching		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	30.11.2021 - 22.02.2022 / E_1523075		
Zeit	21:00 - 21:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 198.00		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.11.2021	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Di	07.12.2021	21:00 - 21:50
	3 Di	14.12.2021	21:00 - 21:50
	4 Di	21.12.2021	21:00 - 21:50
	5 Di	04.01.2022	21:00 - 21:50
	6 Di	11.01.2022	21:00 - 21:50
	7 Di	18.01.2022	21:00 - 21:50
	8 Di	25.01.2022	21:00 - 21:50
	9 Di	01.02.2022	21:00 - 21:50
	10 Di	08.02.2022	21:00 - 21:50
	11 Di	15.02.2022	21:00 - 21:50
	12 Di	22.02.2022	21:00 - 21:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

