



Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

24.11.2021 - 08.12.2021 / E_1541245

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Mi

Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 49.50

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	24.11.2021	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	01.12.2021	18:30 - 19:20
3 Mi	08.12.2021	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

