



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

26.10.2021 - 07.12.2021 / E_1549449

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Di

Dauer

7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 115.50

Durchführungsort

Zofingen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	26.10.2021	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	02.11.2021	18:30 - 19:20
3 Di	09.11.2021	18:30 - 19:20
4 Di	16.11.2021	18:30 - 19:20
5 Di	23.11.2021	18:30 - 19:20
6 Di	30.11.2021	18:30 - 19:20
7 Di	07.12.2021	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

