



# Fitgym

<b>Beschreibung</b>	Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu beschwingter Musik verbessern Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Circuit- und Intervalltrainings garantieren ein spannendes und vor allem auch vielseitiges Programm. Werden Sie fit, beweglich und gesund dank dieser gelenkschonenden Fitgymnastik.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up</li><li>• Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen)</li><li>• Cool-down, Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene und SeniorInnen
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li></ul>
<b>Datum</b>	24.10.2022 - 21.11.2022 / E_1578677
<b>Zeit</b>	12:00 - 12:50 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 75.00
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros Aarau** Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42 kundenservice-center@klubschule.ch  
5000 Aarau [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitgym

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	24.10.2022	12:00 - 12:50
	2 Mo	31.10.2022	12:00 - 12:50
	3 Mo	07.11.2022	12:00 - 12:50
	4 Mo	14.11.2022	12:00 - 12:50
	5 Mo	21.11.2022	12:00 - 12:50

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

