



# Fitgym



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

### Inhalt

- Warm-up
- Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen)
- Cool-down, Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene und SeniorInnen

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.

### Datum

24.05.2022 - 23.08.2022 / E\_1583846

### Zeit

Zeit unregelmässig

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 150.00

### Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

### Termine

Tag

Datum

Zeit

### Klubschule Migros Solothurn

Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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





# Fitgym



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	24.05.2022	17:30 - 18:20
2 Di	31.05.2022	17:30 - 18:20
3 Di	07.06.2022	17:30 - 18:20
4 Di	14.06.2022	17:30 - 18:20
5 Di	21.06.2022	17:30 - 18:20
6 Di	28.06.2022	17:30 - 18:20
7 Di	05.07.2022	17:30 - 18:20
8 Di	09.08.2022	18:00 - 18:50
9 Di	16.08.2022	18:00 - 18:50
10 Di	23.08.2022	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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

