



Fitnesscocktail (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch

Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Cool down, Stretching und Entspannung

Lernziele

- Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung
- Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)
- Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E_1587385

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 357.00

Durchführungsort

Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	10:00 - 10:50
2 Do	01.09.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Fitnesscocktail (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	08.09.2022	10:00 - 10:50
4 Do	15.09.2022	10:00 - 10:50
5 Do	29.09.2022	10:00 - 10:50
6 Do	06.10.2022	10:00 - 10:50
7 Do	13.10.2022	10:00 - 10:50
8 Do	20.10.2022	10:00 - 10:50
9 Do	27.10.2022	10:00 - 10:50
10 Do	03.11.2022	10:00 - 10:50
11 Do	10.11.2022	10:00 - 10:50
12 Do	17.11.2022	10:00 - 10:50
13 Do	24.11.2022	10:00 - 10:50
14 Do	01.12.2022	10:00 - 10:50
15 Do	08.12.2022	10:00 - 10:50
16 Do	15.12.2022	10:00 - 10:50
17 Do	22.12.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

