



Bodyfit



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für jederfrau/mann. Straffung und Stabilisierung aller Muskelgruppen und ein Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung mit anschliessendem Entspannungsteil. Ein Training zur Förderung des Körperbewusstseins und zur Aktivierung des Energieflusses. Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch

Inhalt

Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Unterstützung der Fettverbrennung. Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Sie lernen kräftigen und somit formen können.
- Sie lernen Ihre Ausdauer und Fettverbrennung zu verbessern
- Sie sind sich Ihres Körpers bewusst und beherrschen die Aktivierung Ihres Energieflusses.

Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E_1590814

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	19:00 - 19:50
2 Do	01.09.2022	19:00 - 19:50
3 Do	08.09.2022	19:00 - 19:50
4 Do	15.09.2022	19:00 - 19:50
5 Do	22.09.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bodyfit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Do	29.09.2022	19:00 - 19:50
7 Do	06.10.2022	19:00 - 19:50
8 Do	13.10.2022	19:00 - 19:50
9 Do	20.10.2022	19:00 - 19:50
10 Do	27.10.2022	19:00 - 19:50
11 Do	03.11.2022	19:00 - 19:50
12 Do	10.11.2022	19:00 - 19:50
13 Do	17.11.2022	19:00 - 19:50
14 Do	24.11.2022	19:00 - 19:50
15 Do	01.12.2022	19:00 - 19:50
16 Do	15.12.2022	19:00 - 19:50
17 Do	22.12.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

