



# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Kurs Body-Fit richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit einem intensiven und ausgewogenen Trainingsprogramm fit halten wollen. Nach dem Aufwärmen steigern Sie Ihre Kondition und Ausdauer mit Schrittkombination und Hüpfen/Joggen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das vielfältige Fitnessprogramm ab.

### Zusatzinfo

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

### Datum

05.09.2022 - 19.12.2022 / E\_1590943

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 256.00

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	05.09.2022	09:00 - 09:50
2 Mo	12.09.2022	09:00 - 09:50
3 Mo	19.09.2022	09:00 - 09:50
4 Mo	26.09.2022	09:00 - 09:50
5 Mo	03.10.2022	09:00 - 09:50
6 Mo	10.10.2022	09:00 - 09:50
7 Mo	17.10.2022	09:00 - 09:50
8 Mo	24.10.2022	09:00 - 09:50
9 Mo	31.10.2022	09:00 - 09:50
10 Mo	07.11.2022	09:00 - 09:50
11 Mo	14.11.2022	09:00 - 09:50
12 Mo	21.11.2022	09:00 - 09:50
13 Mo	28.11.2022	09:00 - 09:50



# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Mo	05.12.2022	09:00 - 09:50
15 Mo	12.12.2022	09:00 - 09:50
16 Mo	19.12.2022	09:00 - 09:50