



Fitnesscocktail



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

24.08.2022 - 21.12.2022 / E_1591184

Zeit

10:10 - 11:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	24.08.2022	10:10 - 11:00
2 Mi	31.08.2022	10:10 - 11:00

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Fitnesscocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mi	07.09.2022	10:10 - 11:00
4 Mi	14.09.2022	10:10 - 11:00
5 Mi	21.09.2022	10:10 - 11:00
6 Mi	28.09.2022	10:10 - 11:00
7 Mi	05.10.2022	10:10 - 11:00
8 Mi	12.10.2022	10:10 - 11:00
9 Mi	19.10.2022	10:10 - 11:00
10 Mi	26.10.2022	10:10 - 11:00
11 Mi	02.11.2022	10:10 - 11:00
12 Mi	09.11.2022	10:10 - 11:00
13 Mi	16.11.2022	10:10 - 11:00
14 Mi	23.11.2022	10:10 - 11:00
15 Mi	30.11.2022	10:10 - 11:00
16 Mi	07.12.2022	10:10 - 11:00
17 Mi	14.12.2022	10:10 - 11:00
18 Mi	21.12.2022	10:10 - 11:00