



Aerobic Mix



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Verschiedene Stilrichtungen sorgen für ein umfassendes Körpertraining: Fat Burner, Mixed und Tone, Latin Aerobic, Step und vieles mehr. Geeignet für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnessstraining mögen.

- 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, AusdauerTeil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung

Für diesen Kurs erhalten Sie einen Teil des Kursgeldes rückerstattet, sofern Sie bei einer der folgenden Krankenkassen eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben: Kolping, Visana, Helsana, Concordia, Wincare, Swica, Progrés, Sansan, Avanex, KK57, KLuG, Aeosana. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erlernen verschiedene Aerobic Schritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.
- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Zusatzinfo

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

Datum

06.09.2022 - 20.12.2022 / E_1592891

Zeit

18:10 - 19:00 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 256.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen



Aerobic Mix



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	06.09.2022	18:10 - 19:00
2 Di	13.09.2022	18:10 - 19:00
3 Di	20.09.2022	18:10 - 19:00
4 Di	27.09.2022	18:10 - 19:00
5 Di	04.10.2022	18:10 - 19:00
6 Di	11.10.2022	18:10 - 19:00
7 Di	18.10.2022	18:10 - 19:00
8 Di	25.10.2022	18:10 - 19:00
9 Di	01.11.2022	18:10 - 19:00
10 Di	08.11.2022	18:10 - 19:00
11 Di	15.11.2022	18:10 - 19:00
12 Di	22.11.2022	18:10 - 19:00
13 Di	29.11.2022	18:10 - 19:00
14 Di	06.12.2022	18:10 - 19:00
15 Di	13.12.2022	18:10 - 19:00
16 Di	20.12.2022	18:10 - 19:00