



Fight Power



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

- 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

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.
- Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.
- Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Zusatzinfo

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

Datum

15.08.2022 - 19.12.2022 / E_1594735

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fight Power



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	19:00 - 19:50
2 Mo	22.08.2022	19:00 - 19:50
3 Mo	29.08.2022	19:00 - 19:50
4 Mo	05.09.2022	19:00 - 19:50
5 Mo	12.09.2022	19:00 - 19:50
6 Mo	19.09.2022	19:00 - 19:50
7 Mo	03.10.2022	19:00 - 19:50
8 Mo	10.10.2022	19:00 - 19:50
9 Mo	17.10.2022	19:00 - 19:50
10 Mo	24.10.2022	19:00 - 19:50
11 Mo	07.11.2022	19:00 - 19:50
12 Mo	14.11.2022	19:00 - 19:50
13 Mo	21.11.2022	19:00 - 19:50
14 Mo	28.11.2022	19:00 - 19:50
15 Mo	05.12.2022	19:00 - 19:50
16 Mo	12.12.2022	19:00 - 19:50
17 Mo	19.12.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

