



Fitnesscocktail 50plus

Beschreibung

Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnessstraining 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

09.11.2022 - 01.02.2023 / E_1595057

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Mi

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 176.00

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 09.11.2022 | 12:15 - 13:05 |
| 2 Mi | 16.11.2022 | 12:15 - 13:05 |

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Fitnesscocktail 50plus

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 3 Mi | 23.11.2022 | 12:15 - 13:05 |
| | 4 Mi | 30.11.2022 | 12:15 - 13:05 |
| | 5 Mi | 07.12.2022 | 12:15 - 13:05 |
| | 6 Mi | 14.12.2022 | 12:15 - 13:05 |
| | 7 Mi | 21.12.2022 | 12:15 - 13:05 |
| | 8 Mi | 11.01.2023 | 12:15 - 13:05 |
| | 9 Mi | 18.01.2023 | 12:15 - 13:05 |
| | 10 Mi | 25.01.2023 | 12:15 - 13:05 |
| | 11 Mi | 01.02.2023 | 12:15 - 13:05 |

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

