



Rebounding



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Rebounding ist ein intensives Körpertraining auf einem Mini-Trampolin, dem sogenannten Rebounder. Im Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie mit Hilfe dieser gelenkschonenden Trainingsmethode Ihre Kondition verbessern und Ihren Körper formen können. Bereits zehn Minuten joggen auf dem Rebounder ist effektiver als eine halbe Stunde joggen im Freien.

- 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

Zusatzinfo

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

Datum

17.08.2022 - 21.12.2022 / E_1599359

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	17.08.2022	10:00 - 10:50
2 Mi	24.08.2022	10:00 - 10:50
3 Mi	31.08.2022	10:00 - 10:50
4 Mi	07.09.2022	10:00 - 10:50
5 Mi	14.09.2022	10:00 - 10:50
6 Mi	21.09.2022	10:00 - 10:50
7 Mi	28.09.2022	10:00 - 10:50
8 Mi	05.10.2022	10:00 - 10:50
9 Mi	12.10.2022	10:00 - 10:50
10 Mi	19.10.2022	10:00 - 10:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rebounding



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Mi	26.10.2022	10:00 - 10:50
12 Mi	02.11.2022	10:00 - 10:50
13 Mi	09.11.2022	10:00 - 10:50
14 Mi	16.11.2022	10:00 - 10:50
15 Mi	23.11.2022	10:00 - 10:50
16 Mi	30.11.2022	10:00 - 10:50
17 Mi	07.12.2022	10:00 - 10:50
18 Mi	14.12.2022	10:00 - 10:50
19 Mi	21.12.2022	10:00 - 10:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

