



# Body-Fit 75 Minuten



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Kurs Body-Fit richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit einem intensiven und ausgewogenen Trainingsprogramm fit halten wollen. Nach dem Aufwärmen steigern Sie Ihre Kondition und Ausdauer mit Schrittkombination und Hüpfen/Joggen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das vielfältige Fitnessprogramm ab.

### Zusatzinfo

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

### Datum

11.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1603216

### Zeit

09:00 - 10:15 h

### Wochentage

Do

### Dauer

20 Kurstag(e). Total 30.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 480.00

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	11.08.2022	09:00 - 10:15
2 Do	18.08.2022	09:00 - 10:15
3 Do	25.08.2022	09:00 - 10:15
4 Do	01.09.2022	09:00 - 10:15
5 Do	08.09.2022	09:00 - 10:15
6 Do	15.09.2022	09:00 - 10:15
7 Do	22.09.2022	09:00 - 10:15
8 Do	29.09.2022	09:00 - 10:15
9 Do	06.10.2022	09:00 - 10:15
10 Do	13.10.2022	09:00 - 10:15
11 Do	20.10.2022	09:00 - 10:15
12 Do	27.10.2022	09:00 - 10:15
13 Do	03.11.2022	09:00 - 10:15



# Body-Fit 75 Minuten



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Do	10.11.2022	09:00 - 10:15
15 Do	17.11.2022	09:00 - 10:15
16 Do	24.11.2022	09:00 - 10:15
17 Do	01.12.2022	09:00 - 10:15
18 Do	08.12.2022	09:00 - 10:15
19 Do	15.12.2022	09:00 - 10:15
20 Do	22.12.2022	09:00 - 10:15