



# Functional Fitness Outdoor



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Das wirksame Outdoortraining für einen athletischen und beweglichen Körper. Funktionale Übungen und schweisstreibende Bewegungseinheiten für jedes Niveau unter freiem Himmel in einer motivierten Gruppe - das ist Functional Fitness Outdoor. Das Training findet bei jeder Witterung statt.

### Inhalt

- Gemeinsames Einlaufen und Warm Up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Intervall-Trainings und spielerische Circuits
- Cool Down mit Stretching

### Voraussetzung

Keine

### Zielgruppe

Alle Personen, die sich draussen in der Natur in der Gruppe bewegen möchten.

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination
- Sie sind in der Lage, unter Anleitung des Trainers die Übungen korrekt auszuführen
- Sie trainieren ganzheitlich in der freien Natur

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

- Bitte den genauen Treffpunkt beachten.
- Ist der Treffpunkt in einer Fitnessanlage der Migros Aare, erhalten Sie gegen ein Depot (bsp. Personenausweis) einen Badge zur Nutzung der Garderoben und Duschen. Bitte beachten: Die Nutzung des Wellnessbereichs und Geräteparks ist mit der Buchung nicht inklusive.
- Das Training findet bei jeder Witterung statt und wird allenfalls leicht angepasst.

### Datum

19.09.2022 - 28.11.2022 / E\_1606183

### Zeit

18:30 - 19:45 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 240.00

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Functional Fitness Outdoor



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

**Termine**

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1 Mo	19.09.2022	18:30 - 19:45
2 Mo	03.10.2022	18:30 - 19:45
3 Mo	10.10.2022	18:30 - 19:45
4 Mo	17.10.2022	18:30 - 19:45
5 Mo	24.10.2022	18:30 - 19:45
6 Mo	31.10.2022	18:30 - 19:45
7 Mo	07.11.2022	18:30 - 19:45
8 Mo	14.11.2022	18:30 - 19:45
9 Mo	21.11.2022	18:30 - 19:45
10 Mo	28.11.2022	18:30 - 19:45

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

