



# Fitnesscocktail

## Beschreibung

Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining 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](http://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

03.01.2023 - 11.07.2023 / E\_1617451

## Zeit

18:40 - 19:30 h

## Wochentage

Di

## Dauer

28 Kurstag(e). Total 28.00 Lektion(en) à 50 Minuten

## Preis

CHF 560.00

## Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

## Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	03.01.2023	18:40 - 19:30
2 Di	10.01.2023	18:40 - 19:30

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitnesscocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Di	17.01.2023	18:40 - 19:30
	4 Di	24.01.2023	18:40 - 19:30
	5 Di	31.01.2023	18:40 - 19:30
	6 Di	07.02.2023	18:40 - 19:30
	7 Di	14.02.2023	18:40 - 19:30
	8 Di	21.02.2023	18:40 - 19:30
	9 Di	28.02.2023	18:40 - 19:30
	10 Di	07.03.2023	18:40 - 19:30
	11 Di	14.03.2023	18:40 - 19:30
	12 Di	21.03.2023	18:40 - 19:30
	13 Di	28.03.2023	18:40 - 19:30
	14 Di	04.04.2023	18:40 - 19:30
	15 Di	11.04.2023	18:40 - 19:30
	16 Di	18.04.2023	18:40 - 19:30
	17 Di	25.04.2023	18:40 - 19:30
	18 Di	02.05.2023	18:40 - 19:30
	19 Di	09.05.2023	18:40 - 19:30
	20 Di	16.05.2023	18:40 - 19:30
	21 Di	23.05.2023	18:40 - 19:30
	22 Di	30.05.2023	18:40 - 19:30
	23 Di	06.06.2023	18:40 - 19:30
	24 Di	13.06.2023	18:40 - 19:30
	25 Di	20.06.2023	18:40 - 19:30
	26 Di	27.06.2023	18:40 - 19:30
	27 Di	04.07.2023	18:40 - 19:30
	28 Di	11.07.2023	18:40 - 19:30