



Rebounding

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	04.01.2023 - 05.07.2023 / E_1618889
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 540.00
Durchführungsort	Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	04.01.2023	10:00 - 10:50
	2 Mi	11.01.2023	10:00 - 10:50
	3 Mi	18.01.2023	10:00 - 10:50
	4 Mi	25.01.2023	10:00 - 10:50
	5 Mi	01.02.2023	10:00 - 10:50
	6 Mi	08.02.2023	10:00 - 10:50
	7 Mi	15.02.2023	10:00 - 10:50
	8 Mi	22.02.2023	10:00 - 10:50
	9 Mi	01.03.2023	10:00 - 10:50
	10 Mi	08.03.2023	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

Termine	Tag	Datum	Zeit
	11 Mi	15.03.2023	10:00 - 10:50
	12 Mi	22.03.2023	10:00 - 10:50
	13 Mi	29.03.2023	10:00 - 10:50
	14 Mi	05.04.2023	10:00 - 10:50
	15 Mi	12.04.2023	10:00 - 10:50
	16 Mi	19.04.2023	10:00 - 10:50
	17 Mi	26.04.2023	10:00 - 10:50
	18 Mi	03.05.2023	10:00 - 10:50
	19 Mi	10.05.2023	10:00 - 10:50
	20 Mi	17.05.2023	10:00 - 10:50
	21 Mi	24.05.2023	10:00 - 10:50
	22 Mi	31.05.2023	10:00 - 10:50
	23 Mi	07.06.2023	10:00 - 10:50
	24 Mi	14.06.2023	10:00 - 10:50
	25 Mi	21.06.2023	10:00 - 10:50
	26 Mi	28.06.2023	10:00 - 10:50
	27 Mi	05.07.2023	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

