



Fight Power

Beschreibung	<p>Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.</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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Herz-/Kreislauftraining• Cool down, Stretching
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.• Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.• Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	02.01.2023 - 03.07.2023 / E_1619038
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 500.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen
info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fight Power

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	02.01.2023	19:00 - 19:50
	2 Mo	09.01.2023	19:00 - 19:50
	3 Mo	16.01.2023	19:00 - 19:50
	4 Mo	23.01.2023	19:00 - 19:50
	5 Mo	30.01.2023	19:00 - 19:50
	6 Mo	06.02.2023	19:00 - 19:50
	7 Mo	13.02.2023	19:00 - 19:50
	8 Mo	20.02.2023	19:00 - 19:50
	9 Mo	27.02.2023	19:00 - 19:50
	10 Mo	06.03.2023	19:00 - 19:50
	11 Mo	13.03.2023	19:00 - 19:50
	12 Mo	20.03.2023	19:00 - 19:50
	13 Mo	27.03.2023	19:00 - 19:50
	14 Mo	03.04.2023	19:00 - 19:50
	15 Mo	17.04.2023	19:00 - 19:50
	16 Mo	24.04.2023	19:00 - 19:50
	17 Mo	01.05.2023	19:00 - 19:50
	18 Mo	08.05.2023	19:00 - 19:50
	19 Mo	15.05.2023	19:00 - 19:50
	20 Mo	22.05.2023	19:00 - 19:50
	21 Mo	05.06.2023	19:00 - 19:50
	22 Mo	12.06.2023	19:00 - 19:50
	23 Mo	19.06.2023	19:00 - 19:50
	24 Mo	26.06.2023	19:00 - 19:50
	25 Mo	03.07.2023	19:00 - 19:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

