



Functional Circuit Training - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

Sie haben hohe Fitness-Ziele und möchten konditionell an Ihre Grenze gehen. Im Functional Circuit Training wechseln Sie ohne Pause von einer Körperübung zur anderen. Mit wieder "modernen" Geräten wie Kettlebells, Sandsäcken, Springseil und Medizinball absolvieren Sie ein perfektes Ganzkörpertraining und durch Slingtraining erzielen Sie Topreize im funktionellen Krafttraining. Das Training wird zu Musik umgesetzt und ein/e Kursleiter/in kontrolliert und motiviert Sie.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Functional Circuit Training.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Functional_Circuit_Training-Kurs](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

05.11.2022 / E_1619590

Zeit

12:30 - 13:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Functional Circuit Training - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

12:30 - 13:10

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

