



# Aerobic Cocktail - 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

- Warm Up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz- Kreislauf, Kraft und/oder Koordination
- Cool Down und Entspannung

### Voraussetzung

keine

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

Sie erleben eine abwechslungsreiche Aerobicstunde am Gesundheitstag

### Datum

05.11.2022 / E\_1623235

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

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

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

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

