



Functional Fitness Outdoor

Beschreibung	Das wirksame Outdoortraining für einen athletischen und beweglichen Körper. Funktionale Übungen und schweisstreibende Bewegungseinheiten für jedes Niveau unter freiem Himmel in einer motivierten Gruppe - das ist Functional Fitness Outdoor. Das Training findet bei jeder Witterung statt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsames Einlaufen und Warm Up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht• Intervall-Trainings und spielerische Circuits• Cool Down mit Stretching
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Alle Personen, die sich draussen in der Natur in der Gruppe bewegen möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination• Sie sind in der Lage, unter Anleitung des Trainers die Übungen korrekt auszuführen• Sie trainieren ganzheitlich in der freien Natur
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Treffpunkt Aussenparkplatz Do-it Sälipark Olten
Datum	11.01.2023 - 08.02.2023 / E_1624204
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 80.00
Durchführungsort	Treffpunkt Aussenparkplatz Do-it

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20 kundenservice-center@klubschule.ch
4600 Olten klubschule.ch





Functional Fitness Outdoor

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	11.01.2023	18:30 - 19:20
	2 Mi	18.01.2023	18:30 - 19:20
	3 Mi	25.01.2023	18:30 - 19:20
	4 Mi	01.02.2023	18:30 - 19:20
	5 Mi	08.02.2023	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

