



STRONG Nation™

Beschreibung	STRONG Nation kombiniert intensives Intervalltraining mit mitreissender Musik. In jeder Lektion verschmelzen Musik und Übungen zu einem effektiven Workout, das Ihre Kalorien noch lange nach dem Training zum Schmelzen bringt. Erreichen Sie Ihre Fitnessziele, verbessern Sie Ausdauer, Kraft und Koordination. STRONG Nation ist das einzige Programm, welches zuerst die Übungen definiert und dann die passende Musik dazu von internationalen Musikproduzenten und DJs entwickeln lässt. Die perfekt abgestimmte Musik motiviert Sie Ihren Körper mit einer noch höheren Intensität zu trainieren. Das Ergebnis? Schnelle Resultate und jede Menge Spass!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-Up• Diverse Blöcke mit intensiven Intervallen• Cool-Down
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.• Haben Sie noch nie STRONG Nation gemacht? Sie können jede Lektion an Ihr derzeitiges Fitnesslevel anpassen. Unsere Kursleitenden instruieren Ihnen einfachere Varianten für jede Übung vor, sodass Sie jedes Workout genau auf sich abstimmen können.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Mit Hilfe Ihres Eigengewichts verbessern Sie die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.• Die intensiven Intervalle bringen Ihren Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.• Indem Sie härter trainieren, als Sie es jemals für möglich gehalten haben, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar. So erreichen Sie auch ehrgeizige Fitnessziele im Nu.
Zusatzinfo	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: www.qualitop.ch
Datum	04.01.2023 - 26.04.2023 / E_1624756
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





STRONG Nation™

Preis CHF 340.00

Durchführungsort Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	04.01.2023	18:00 - 18:50
	2 Mi	11.01.2023	18:00 - 18:50
	3 Mi	18.01.2023	18:00 - 18:50
	4 Mi	25.01.2023	18:00 - 18:50
	5 Mi	01.02.2023	18:00 - 18:50
	6 Mi	08.02.2023	18:00 - 18:50
	7 Mi	15.02.2023	18:00 - 18:50
	8 Mi	22.02.2023	18:00 - 18:50
	9 Mi	01.03.2023	18:00 - 18:50
	10 Mi	08.03.2023	18:00 - 18:50
	11 Mi	15.03.2023	18:00 - 18:50
	12 Mi	22.03.2023	18:00 - 18:50
	13 Mi	29.03.2023	18:00 - 18:50
	14 Mi	05.04.2023	18:00 - 18:50
	15 Mi	12.04.2023	18:00 - 18:50
	16 Mi	19.04.2023	18:00 - 18:50
	17 Mi	26.04.2023	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

