



Power Cross



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Manche sagen, Power Cross sei wirklich hart. Andere nennen es effizient und kurzweilig. Einmal ausprobiert merken Sie schnell: Dieses intensive Intervall-Training hält rundum fit. Power Cross kommt ohne Geräte aus. Mal nutzen Sie Hilfsmittel wie Springseile und Gewichte, oft reicht Ihr eigener Körper für die Übungen. So ist für Abwechslung gesorgt. In der Gruppe macht es doppelt Spass, sich auszuworken. Dazu Musik, die puscht. Schon in kurzer Zeit verbrennen Sie enorm viele Kalorien. Die Übungen sind gut für Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Kraft. Die Intensität lässt sich auf Ihre persönliche Fitness anpassen.

Inhalt

- Aufwärmen und Gelenkmobilisation
- Übungen und Abläufe zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- Cool down, Stretching und Entspannung

Voraussetzung

Keine

Zielgruppe

Für Sportbegeisterte und jene, die es werden möchten, sowie für alle, die sich in kurzer Zeit ausworken möchten.

Lernziele

Sie erlernen Übungen und Abläufe, durch die Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit steigern. Gleichzeitig fördern Sie Ihr Wohlbefinden. Sie wissen, dass Power Cross Ihren Energieverbrauch erhöht und können es einsetzen, um Ihr Körpergewicht zu reduzieren.

Datum

24.11.2022 - 22.12.2022 / E_1625657

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Do

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 64.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

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

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Power Cross



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.11.2022	20:00 - 20:50
2 Do	01.12.2022	20:00 - 20:50
3 Do	15.12.2022	20:00 - 20:50
4 Do	22.12.2022	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

