



# POUND ®

<b>Description</b>	<p>POUND ® ist ein Fitnesstraining inspiriert vom Schlagzeugspielen. Mit Hilfe von leichten Drumsticks und mitreissender Musik stärken Sie Ihren ganzen Körper und verbessern Ihre Ausdauer. Die Übungen sind vom Yoga und Pilates abgeleitet und ergeben in Kombination mit der motivierenden Musik ein einzigartiges Gruppenfitness-Erlebnis.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</li></ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Hauptteil mit intensiven Übungen, abgeleitet aus dem Yoga und Pilates, ausgeführt mit Drumsticks</li><li>• Cool Down</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Groupe cible</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie stärken Ihren Körper und verbessern Ihre Ausdauer.</li><li>• Sie erlernen die Übungsausführung mit den Drumsticks.</li><li>• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und verbessern Ihr Körpergefühl.</li></ul>
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Date</b>	03.09.2019 - 05.11.2019 / E_1087728
<b>Horaire</b>	21:00 - 21:50 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 185.00
<b>Lieu du cours</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# POUND ®

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	03.09.2019	21:00 - 21:50
	2 Ma	10.09.2019	21:00 - 21:50
	3 Ma	17.09.2019	21:00 - 21:50
	4 Ma	24.09.2019	21:00 - 21:50
	5 Ma	01.10.2019	21:00 - 21:50
	6 Ma	08.10.2019	21:00 - 21:50
	7 Ma	15.10.2019	21:00 - 21:50
	8 Ma	22.10.2019	21:00 - 21:50
	9 Ma	29.10.2019	21:00 - 21:50
	10 Ma	05.11.2019	21:00 - 21:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

