



# Aerobic / Step Aerobic



## Cours garanti

### Description

Aerobic ist ein konstantes Ausdauertraining in der Gruppe mit niedriger bis hoher Intensität. Zu motivierender Musik lernen Sie abwechslungsreiche Choreografien mit typischen Aerobic-Schritten kennen: Step-touch, Mambo, V-Step, Grapevine, Side-to-side, usw. Den Inhalt passen wir dem Können der Gruppe an. Steigern Sie mit Spass und Freude Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

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: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Contenu

- Warm-up
- Hauptteil mit Choreografie
- Cool-down
- Stretching

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Erwachsene

### Objectifs

- Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien
- Sie steigern Ihre Ausdauer

### Date

13.08.2019 - 17.12.2019 / E\_1327737

### Horaire

20:10 - 21:00 h

### Jours

Ma

### Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 304.00

### Lieu du cours

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	13.08.2019	20:10 - 21:00



# Aerobic / Step Aerobic



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ma	20.08.2019	20:10 - 21:00
	3 Ma	27.08.2019	20:10 - 21:00
	4 Ma	03.09.2019	20:10 - 21:00
	5 Ma	10.09.2019	20:10 - 21:00
	6 Ma	17.09.2019	20:10 - 21:00
	7 Ma	24.09.2019	20:10 - 21:00
	8 Ma	01.10.2019	20:10 - 21:00
	9 Ma	08.10.2019	20:10 - 21:00
	10 Ma	15.10.2019	20:10 - 21:00
	11 Ma	22.10.2019	20:10 - 21:00
	12 Ma	29.10.2019	20:10 - 21:00
	13 Ma	05.11.2019	20:10 - 21:00
	14 Ma	12.11.2019	20:10 - 21:00
	15 Ma	19.11.2019	20:10 - 21:00
	16 Ma	26.11.2019	20:10 - 21:00
	17 Ma	03.12.2019	20:10 - 21:00
	18 Ma	10.12.2019	20:10 - 21:00
	19 Ma	17.12.2019	20:10 - 21:00