



# Fight Power - 1x ausprobieren

**Description** "1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

**Contenu** Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könerstufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden.

**Prérequis** Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

**Groupe cible** Männer und Frauen ab 16 Jahren

**Objectifs** Sie kennen die Inhalte des Kurses Fight Power.

**Etaples suivantes**

- [Fight\\_Power-Kurs](#)

**Informations supplémentaires** Weitere Angebote finden Sie mit dem Suchbegriff "1x ausprobieren". Sie sind herzlich eingeladen!

**Date** 22.01.2020 - 22.01.2020 / E\_1327994

**Horaire** 20:00 - 20:50 h

**Jours** Me

**Durée** 1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 0.00

**Lieu du cours** Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	22.01.2020	20:00 - 20:50

**Klubschule Migros Aarau** Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau  
[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS