



Bodyfit



Cours garanti

Description

Ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für jederfrau/mann. Straffung und Stabilisierung aller Muskelgruppen und ein Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung mit anschliessendem Entspannungsteil. Ein Training zur Förderung des Körperbewusstseins und zur Aktivierung des Energieflusses. 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

Contenu

Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Unterstützung der Fettverbrennung. Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers.

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Objectifs

- Sie lernen kräftigen und somit formen können.
- Sie lernen Ihre Ausdauer und Fettverbrennung zu verbessern
- Sie sind sich Ihres Körpers bewusst und beherrschen die Aktivierung Ihres Energieflusses.

Date

10.01.2020 - 03.04.2020 / E_1377157

Horaire

18:05 - 19:05 h

Jours

Ve

Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 182.00

Lieu du cours

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	10.01.2020	18:05 - 19:05
2 Ve	17.01.2020	18:05 - 19:05
3 Ve	24.01.2020	18:05 - 19:05
4 Ve	31.01.2020	18:05 - 19:05
5 Ve	07.02.2020	18:05 - 19:05

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodyfit



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ve	14.02.2020	18:05 - 19:05
	7 Ve	21.02.2020	18:05 - 19:05
	8 Ve	28.02.2020	18:05 - 19:05
	9 Ve	06.03.2020	18:05 - 19:05
	10 Ve	13.03.2020	18:05 - 19:05
	11 Ve	20.03.2020	18:05 - 19:05
	12 Ve	27.03.2020	18:05 - 19:05
	13 Ve	03.04.2020	18:05 - 19:05