



Fight Power



Cours garanti

Description

Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen 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. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

Contenu

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

- Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.
- Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.
- Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Etapas suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

13.08.2020 - 05.11.2020 / E_1405709

Horaire

18:40 - 19:30 h

Jours

Je

Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 214.50

Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	13.08.2020	18:40 - 19:30

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Fight Power



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

2 Je	20.08.2020	18:40 - 19:30
3 Je	27.08.2020	18:40 - 19:30
4 Je	03.09.2020	18:40 - 19:30
5 Je	10.09.2020	18:40 - 19:30
6 Je	17.09.2020	18:40 - 19:30
7 Je	24.09.2020	18:40 - 19:30
8 Je	01.10.2020	18:40 - 19:30
9 Je	08.10.2020	18:40 - 19:30
10 Je	15.10.2020	18:40 - 19:30
11 Je	22.10.2020	18:40 - 19:30
12 Je	29.10.2020	18:40 - 19:30
13 Je	05.11.2020	18:40 - 19:30