



Step Aerobic (bilingue)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Lassen Sie sich in den Bann ziehen von den vielfältigen Step- Schrittkombinationen. Aerobic-Basisschritte und Step-spezifische Schritte (Basic-Step, Over the top, tap up / tap down, L-Step) werden zu Choreografien zusammengesetzt. Step by Step, ob als Einsteiger oder Fortgeschrittener, verbessern Sie zu motivierender Musik Ihre Ausdauer und Koordination. Durch das Auf- und Absteigen auf den erhöhten Step kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesässmuskulatur zusätzlich. 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

Inhalt

- Warm up
- Ausdauerteil mit Step-Choreografie
- Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft und Koordination
- Sie erlernen die Aerobic-Basisschritte und setzen diese zu Choreografien zusammen

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

Tombez sous le charme des multiples combinaisons de pas du step. Des pas de base de l'aérobic et des pas spécifiques au step (basic step, over the top, tap up / tap down, L-step) sont combinés en chorégraphies. Step by step, que vous soyez débutants ou avancés, vous améliorerez votre endurance et votre capacité de coordination sur un fond de musique tonique. Vous renforcez votre musculature des jambes et du fessier en montant et en descendant sur le step surélevé. Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informatio-nen finden Sie [hier](#)

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Step Aerobic (bilingue)



Garantierte Durchführung

Datum	09.01.2019 - 22.05.2019 / E_1248875
Zeit	18:00 - 19:15 h
Wochentage	Mi
Dauer	20 Kurstag(e). Total 30.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 435.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.01.2019	18:00 - 19:15
	2 Mi	16.01.2019	18:00 - 19:15
	3 Mi	23.01.2019	18:00 - 19:15
	4 Mi	30.01.2019	18:00 - 19:15
	5 Mi	06.02.2019	18:00 - 19:15
	6 Mi	13.02.2019	18:00 - 19:15
	7 Mi	20.02.2019	18:00 - 19:15
	8 Mi	27.02.2019	18:00 - 19:15
	9 Mi	06.03.2019	18:00 - 19:15
	10 Mi	13.03.2019	18:00 - 19:15
	11 Mi	20.03.2019	18:00 - 19:15
	12 Mi	27.03.2019	18:00 - 19:15
	13 Mi	03.04.2019	18:00 - 19:15
	14 Mi	10.04.2019	18:00 - 19:15
	15 Mi	17.04.2019	18:00 - 19:15



Step Aerobic (bilingue)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
16 Mi	24.04.2019	18:00 - 19:15
17 Mi	01.05.2019	18:00 - 19:15
18 Mi	08.05.2019	18:00 - 19:15
19 Mi	15.05.2019	18:00 - 19:15
20 Mi	22.05.2019	18:00 - 19:15