



Aerobic Aufbau



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Der Aerobic Aufbaukurs mit seinem konstanten Ausdauertraining ist der nächste logische Schritt. Er ist die intensive Fortsetzung des Basiskurses. Sie lernen anspruchsvolle, abwechslungsreiche Aerobic- Choreografien in der Gruppe und steigern Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Ausdauer.

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
- Hauptteil mit anspruchsvoller, intensiver Choreografie
- Cool-down und Stretching

Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erreichen eine bessere Ausdauerleistung
- Sie können die Choreografien auf hohem Niveau ausführen

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#) .

Datum

18.02.2019 - 17.06.2019 / E_1300869

Zeit

20:15 - 21:05 h

Wochentage

Mo

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Aufbau



Garantierte Durchführung

Preis CHF 264.00

Durchführungsort Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	18.02.2019	20:15 - 21:05
	2 Mo	25.02.2019	20:15 - 21:05
	3 Mo	04.03.2019	20:15 - 21:05
	4 Mo	11.03.2019	20:15 - 21:05
	5 Mo	18.03.2019	20:15 - 21:05
	6 Mo	25.03.2019	20:15 - 21:05
	7 Mo	01.04.2019	20:15 - 21:05
	8 Mo	08.04.2019	20:15 - 21:05
	9 Mo	15.04.2019	20:15 - 21:05
	10 Mo	29.04.2019	20:15 - 21:05
	11 Mo	06.05.2019	20:15 - 21:05
	12 Mo	13.05.2019	20:15 - 21:05
	13 Mo	20.05.2019	20:15 - 21:05
	14 Mo	27.05.2019	20:15 - 21:05
	15 Mo	03.06.2019	20:15 - 21:05
	16 Mo	17.06.2019	20:15 - 21:05

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

