



# Aerobic Cocktail Aufbau

<b>Beschreibung</b>	<p>Lieben Sie Überraschungen? Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Aufbaukurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Eine Herausforderung für alle begeisterten und routinierten Aerobic-Fans - nehmen Sie sie an!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination</li><li>• Cool Down und Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Beherrschen der Aerobic-Grundschriffe
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen fortgeschrittene Bewegungsabläufe und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.</li><li>• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	12.08.2019 - 06.01.2020 / E_1304714
<b>Zeit</b>	18:15 - 19:05 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Klubschule Migros Lyss</b>	Tel. +41 58 568 96 96
Hauptstrasse 20 3250 Lyss	<a href="mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch">klubschule.biel@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Aerobic Cocktail Aufbau

**Preis** CHF 330.00

**Durchführungsort** Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	12.08.2019	18:15 - 19:05
	2 Mo	19.08.2019	18:15 - 19:05
	3 Mo	26.08.2019	18:15 - 19:05
	4 Mo	02.09.2019	18:15 - 19:05
	5 Mo	09.09.2019	18:15 - 19:05
	6 Mo	16.09.2019	18:15 - 19:05
	7 Mo	23.09.2019	18:15 - 19:05
	8 Mo	30.09.2019	18:15 - 19:05
	9 Mo	07.10.2019	18:15 - 19:05
	10 Mo	14.10.2019	18:15 - 19:05
	11 Mo	21.10.2019	18:15 - 19:05
	12 Mo	28.10.2019	18:15 - 19:05
	13 Mo	04.11.2019	18:15 - 19:05
	14 Mo	11.11.2019	18:15 - 19:05
	15 Mo	18.11.2019	18:15 - 19:05
	16 Mo	25.11.2019	18:15 - 19:05
	17 Mo	02.12.2019	18:15 - 19:05
	18 Mo	09.12.2019	18:15 - 19:05
	19 Mo	16.12.2019	18:15 - 19:05
	20 Mo	06.01.2020	18:15 - 19:05

**Klubschule Migros Lyss**

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

