



# 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](http://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

19.06.2019 - 11.12.2019 / E\_1307255

### Zeit

19:15 - 20:05 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 330.00

### Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### 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)





# Aerobic Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	19.06.2019	19:15 - 20:05
2 Mi	26.06.2019	19:15 - 20:05
3 Mi	03.07.2019	19:15 - 20:05
4 Mi	14.08.2019	19:15 - 20:05
5 Mi	21.08.2019	19:15 - 20:05
6 Mi	28.08.2019	19:15 - 20:05
7 Mi	04.09.2019	19:15 - 20:05
8 Mi	11.09.2019	19:15 - 20:05
9 Mi	18.09.2019	19:15 - 20:05
10 Mi	25.09.2019	19:15 - 20:05
11 Mi	02.10.2019	19:15 - 20:05
12 Mi	09.10.2019	19:15 - 20:05
13 Mi	16.10.2019	19:15 - 20:05
14 Mi	23.10.2019	19:15 - 20:05
15 Mi	30.10.2019	19:15 - 20:05
16 Mi	13.11.2019	19:15 - 20:05
17 Mi	20.11.2019	19:15 - 20:05
18 Mi	27.11.2019	19:15 - 20:05
19 Mi	04.12.2019	19:15 - 20:05
20 Mi	11.12.2019	19:15 - 20:05