



# Fitgym (bilingue)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassistiger Musik verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Circuit- und Intervalltrainings garantieren ein spannendes und vor allem auch vielseitiges Programm. Werden Sie fit, beweglich und gesund dank dieser gelenkschonenden Fitgymnastik.

### Inhalt

- Warm up, Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene und SeniorInnen

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

### Anschluss-

### Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.

### Datum

19.12.2019 - 17.09.2020 / E\_1316179

### Zeit

16:30 - 17:20 h

### Wochentage

Do

### Dauer

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

### Preis

CHF 300.00

### Durchführungsort

Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	19.12.2019	16:30 - 17:20
2 Do	16.01.2020	16:30 - 17:20



# Fitgym (bilingue)



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	23.01.2020	16:30 - 17:20
4 Do	30.01.2020	16:30 - 17:20
5 Do	06.02.2020	16:30 - 17:20
6 Do	13.02.2020	16:30 - 17:20
7 Do	20.02.2020	16:30 - 17:20
8 Do	27.02.2020	16:30 - 17:20
9 Do	05.03.2020	16:30 - 17:20
10 Do	12.03.2020	16:30 - 17:20
11 Do	18.06.2020	16:30 - 17:20
12 Do	25.06.2020	16:30 - 17:20
13 Do	02.07.2020	16:30 - 17:20
14 Do	06.08.2020	16:30 - 17:20
15 Do	13.08.2020	16:30 - 17:20
16 Do	20.08.2020	16:30 - 17:20
17 Do	27.08.2020	16:30 - 17:20
18 Do	03.09.2020	16:30 - 17:20
19 Do	10.09.2020	16:30 - 17:20
20 Do	17.09.2020	16:30 - 17:20