



Dance Aerobic (bilingue)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Dance Aerobic ist ein tänzerisches Ausdauertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Zu aktuellen Hits verbinden Sie in diesem Kurs Aerobic mit verschiedenen Musik- und Tanzstilen. Sie vereinen Basisschritte und Armkombinationen zu einer Choreografie aus Aerobic, Street-Dance, Hip Hop, Modern, Jazz und Latin. Wie von selbst verbessert sich dabei auch Ihr Rhythmusgefühl. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

Inhalt

- Warm up
- Ausdaueranteil Dance-Choreografie
- Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erlernen neue Schritte und verbinden diese mit tänzerischen Elementen.
- Sie verbessern Ihre Ausdauer, Koordination, Rhythmus und Ihr Körpergefühl.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

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

Datum

20.12.2019 - 11.09.2020 / E_1346569

Zeit

Zeit unregelmässig

Wochentage

Fr

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
1 Fr	20.12.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Dance Aerobic (bilingue)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Fr	10.01.2020	09:00 - 09:50
3 Fr	17.01.2020	09:00 - 09:50
4 Fr	24.01.2020	09:00 - 09:50
5 Fr	31.01.2020	09:00 - 09:50
6 Fr	07.02.2020	09:00 - 09:50
7 Fr	14.02.2020	09:00 - 09:50
8 Fr	21.02.2020	09:00 - 09:50
9 Fr	28.02.2020	09:00 - 09:50
10 Fr	06.03.2020	09:00 - 09:50
11 Fr	13.03.2020	09:00 - 09:50
12 Fr	19.06.2020	08:50 - 09:40
13 Fr	26.06.2020	08:50 - 09:40
14 Fr	03.07.2020	08:50 - 09:40
15 Fr	07.08.2020	08:50 - 09:40
16 Fr	14.08.2020	08:50 - 09:40
17 Fr	21.08.2020	08:50 - 09:40
18 Fr	28.08.2020	08:50 - 09:40
19 Fr	04.09.2020	08:50 - 09:40
20 Fr	11.09.2020	08:50 - 09:40