



# Fitgym

<b>Beschreibung</b>	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. <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, Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene und SeniorInnen			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.</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>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li></ul>			
<b>Datum</b>	19.09.2019 - 21.11.2019 / E_1352322			
<b>Zeit</b>	15:10 - 16:00 h			
<b>Wochentage</b>	Do			
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 150.00			
<b>Durchführungsort</b>	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



# Fitgym

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	19.09.2019	15:10 - 16:00
	2 Do	26.09.2019	15:10 - 16:00
	3 Do	03.10.2019	15:10 - 16:00
	4 Do	10.10.2019	15:10 - 16:00
	5 Do	17.10.2019	15:10 - 16:00
	6 Do	24.10.2019	15:10 - 16:00
	7 Do	31.10.2019	15:10 - 16:00
	8 Do	07.11.2019	15:10 - 16:00
	9 Do	14.11.2019	15:10 - 16:00
	10 Do	21.11.2019	15:10 - 16:00