



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

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.](#)

Datum

18.12.2019 - 09.09.2020 / E_1353974

Zeit

Zeit unregelmässig

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
klubschule.ch





Aerobic Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.12.2019	19:15 - 20:05
2 Mi	08.01.2020	19:15 - 20:05
3 Mi	15.01.2020	19:15 - 20:05
4 Mi	22.01.2020	19:15 - 20:05
5 Mi	29.01.2020	19:15 - 20:05
6 Mi	05.02.2020	19:15 - 20:05
7 Mi	12.02.2020	19:15 - 20:05
8 Mi	19.02.2020	19:15 - 20:05
9 Mi	26.02.2020	19:15 - 20:05
10 Mi	04.03.2020	19:15 - 20:05
11 Mi	11.03.2020	19:15 - 20:05
12 Mi	17.06.2020	19:10 - 20:00
13 Mi	24.06.2020	19:10 - 20:00
14 Mi	01.07.2020	19:10 - 20:00
15 Mi	05.08.2020	19:10 - 20:00
16 Mi	12.08.2020	19:10 - 20:00
17 Mi	19.08.2020	19:10 - 20:00
18 Mi	26.08.2020	19:10 - 20:00
19 Mi	02.09.2020	19:10 - 20:00
20 Mi	09.09.2020	19:10 - 20:00