



# Fight Power



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Fight Power ist ein schweisstreibendes Powertraining mit Kampfsportelementen. Ohne gegnerischen Körperkontakt erlernen Sie zu mitreissender Musik verschiedene Box- und Kicktechniken. Kombinationen für verschiedene Könnertufen ermöglichen Ihnen ein abwechslungsreiches und dynamisches Ganzkörpertraining in Gruppen mit unterschiedlichen Niveaus. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Schnellkraft, kräftigen Ihren Körper und stärken Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam. 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

- Herz-/Kreislauftraining
- Cool down, Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie können einfache Schrittkombinationen ausführen.
- Sie verbessern Ihre Kondition und Koordination und fördern den Muskelaufbau.
- Sie bauen mit regelmässigem Training mentalen Stress ab, verbessern die Muskelstabilisation und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

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

### Datum

23.10.2019 - 08.01.2020 / E\_1358709

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

### Termine

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

**Klubschule Migros Bern  
Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30  
[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fight Power



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 1 Mi  | 23.10.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 2 Mi  | 30.10.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 3 Mi  | 06.11.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 4 Mi  | 13.11.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 5 Mi  | 20.11.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 6 Mi  | 27.11.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 7 Mi  | 04.12.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 8 Mi  | 11.12.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 9 Mi  | 18.12.2019 | 17:00 - 17:50 |
| 10 Mi | 08.01.2020 | 17:00 - 17:50 |