



# Fitgym

<b>Beschreibung</b>	Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassischer 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.									
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraft-/Ausdauertraining 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>	16.10.2020 - 18.12.2020 / E_1383681									
<b>Zeit</b>	08:00 - 08:50 h									
<b>Wochentage</b>	Fr									
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 150.00									
<b>Durchführungsort</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>16.10.2020</td><td>08:00 - 08:50</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>23.10.2020</td><td>08:00 - 08:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	16.10.2020	08:00 - 08:50	2 Fr	23.10.2020	08:00 - 08:50
Tag	Datum	Zeit								
1 Fr	16.10.2020	08:00 - 08:50								
2 Fr	23.10.2020	08:00 - 08:50								

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitgym

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Fr	30.10.2020	08:00 - 08:50
	4 Fr	06.11.2020	08:00 - 08:50
	5 Fr	13.11.2020	08:00 - 08:50
	6 Fr	20.11.2020	08:00 - 08:50
	7 Fr	27.11.2020	08:00 - 08:50
	8 Fr	04.12.2020	08:00 - 08:50
	9 Fr	11.12.2020	08:00 - 08:50
	10 Fr	18.12.2020	08:00 - 08:50

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

