



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.

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

14.09.2020 - 06.09.2021 / E_1404568

Zeit

19:15 - 20:05 h

Wochentage

Mo

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 Mo	14.09.2020	19:15 - 20:05
2 Mo	21.09.2020	19:15 - 20:05
3 Mo	28.09.2020	19:15 - 20:05

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
4 Mo	05.10.2020	19:15 - 20:05
5 Mo	12.10.2020	19:15 - 20:05
6 Mo	19.10.2020	19:15 - 20:05
7 Mo	26.04.2021	19:15 - 20:05
8 Mo	03.05.2021	19:15 - 20:05
9 Mo	10.05.2021	19:15 - 20:05
10 Mo	17.05.2021	19:15 - 20:05
11 Mo	31.05.2021	19:15 - 20:05
12 Mo	07.06.2021	19:15 - 20:05
13 Mo	14.06.2021	19:15 - 20:05
14 Mo	21.06.2021	19:15 - 20:05
15 Mo	28.06.2021	19:15 - 20:05
16 Mo	09.08.2021	19:15 - 20:05
17 Mo	16.08.2021	19:15 - 20:05
18 Mo	23.08.2021	19:15 - 20:05
19 Mo	30.08.2021	19:15 - 20:05
20 Mo	06.09.2021	19:15 - 20:05