



Fitgym



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassisger 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.

Inhalt

- Warm up, Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene und SeniorInnen

Lernziele

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

13.08.2020 - 29.10.2020 / E_1438245

Zeit

13:00 - 13:50 h

Wochentage

Do

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	13.08.2020	13:00 - 13:50
2 Do	20.08.2020	13:00 - 13:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitgym



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	27.08.2020	13:00 - 13:50
4 Do	03.09.2020	13:00 - 13:50
5 Do	10.09.2020	13:00 - 13:50
6 Do	17.09.2020	13:00 - 13:50
7 Do	24.09.2020	13:00 - 13:50
8 Do	01.10.2020	13:00 - 13:50
9 Do	08.10.2020	13:00 - 13:50
10 Do	15.10.2020	13:00 - 13:50
11 Do	22.10.2020	13:00 - 13:50
12 Do	29.10.2020	13:00 - 13:50