



Aerobic Aufbau

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Hauptteil mit anspruchsvoller, intensiver Choreografie• Cool-down und Stretching		
Voraussetzung	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erreichen eine bessere Ausdauerleistung• Sie können die Choreografien auf hohem Niveau ausführen		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	ab 25.08.2021 / E_1465894		
Zeit	19:10 - 20:00 h		
Wochentage	Mi		
Lektionsdauer	50 Minuten		
Preis	ab CHF 16.50 / Lektion		
Durchführungsort	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	25.08.2021	19:10 - 20:00
	2 Mi	01.09.2021	19:10 - 20:00
	3 Mi	08.09.2021	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mi	15.09.2021	19:10 - 20:00
	5 Mi	22.09.2021	19:10 - 20:00
	6 Mi	29.09.2021	19:10 - 20:00
	7 Mi	06.10.2021	19:10 - 20:00
	8 Mi	13.10.2021	19:10 - 20:00
	9 Mi	20.10.2021	19:10 - 20:00
	10 Mi	27.10.2021	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Lyss

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

