



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

30.08.2021 - 08.11.2021 / E_1516428

Zeit

09:15 - 10:05 h

Wochentage

Mo

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 135.00

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	30.08.2021	09:15 - 10:05
2 Mo	06.09.2021	09:15 - 10:05

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitgym



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mo	13.09.2021	09:15 - 10:05
4 Mo	20.09.2021	09:15 - 10:05
5 Mo	04.10.2021	09:15 - 10:05
6 Mo	18.10.2021	09:15 - 10:05
7 Mo	25.10.2021	09:15 - 10:05
8 Mo	01.11.2021	09:15 - 10:05
9 Mo	08.11.2021	09:15 - 10:05

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

