



# Fitgym



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

### Inhalt

- Warm up, Kraft-/Ausdauertraining 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

19.08.2021 - 21.10.2021 / E\_1518673

### Zeit

12:00 - 12:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 150.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	19.08.2021	12:00 - 12:50
2 Do	26.08.2021	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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





# Fitgym



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	02.09.2021	12:00 - 12:50
4 Do	09.09.2021	12:00 - 12:50
5 Do	16.09.2021	12:00 - 12:50
6 Do	23.09.2021	12:00 - 12:50
7 Do	30.09.2021	12:00 - 12:50
8 Do	07.10.2021	12:00 - 12:50
9 Do	14.10.2021	12:00 - 12:50
10 Do	21.10.2021	12:00 - 12:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

