



# Aerobic Cocktail



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Verschiedene Stilrichtungen aus dem Aerobic wechseln sich in diesem Kurs ab: Step, Fatburner, Bodyforming, Box-Aerobic, Mixed Impact usw. Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs wird in den Stufen Basis und Aufbau angeboten.

### Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Herz-Kreislauf- Training, Kraft und/oder Koordination
- Cool Down und Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie erlernen die Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Stilrichtungen im Aerobic und können diese anwenden und kombinieren.
- Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

16.08.2021 - 18.10.2021 / E\_1518873

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 132.00

### Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.08.2021	18:00 - 18:50



# Aerobic Cocktail



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	23.08.2021	18:00 - 18:50
3 Mo	30.08.2021	18:00 - 18:50
4 Mo	06.09.2021	18:00 - 18:50
5 Mo	13.09.2021	18:00 - 18:50
6 Mo	04.10.2021	18:00 - 18:50
7 Mo	11.10.2021	18:00 - 18:50
8 Mo	18.10.2021	18:00 - 18:50