



Aerobic Cocktail

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	15.12.2021 - 04.05.2022 / E_1524640		
Zeit	20:30 - 21:20 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 330.00		
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	15.12.2021	20:30 - 21:20

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	22.12.2021	20:30 - 21:20
	3 Mi	05.01.2022	20:30 - 21:20
	4 Mi	12.01.2022	20:30 - 21:20
	5 Mi	19.01.2022	20:30 - 21:20
	6 Mi	26.01.2022	20:30 - 21:20
	7 Mi	02.02.2022	20:30 - 21:20
	8 Mi	09.02.2022	20:30 - 21:20
	9 Mi	16.02.2022	20:30 - 21:20
	10 Mi	23.02.2022	20:30 - 21:20
	11 Mi	02.03.2022	20:30 - 21:20
	12 Mi	09.03.2022	20:30 - 21:20
	13 Mi	16.03.2022	20:30 - 21:20
	14 Mi	23.03.2022	20:30 - 21:20
	15 Mi	30.03.2022	20:30 - 21:20
	16 Mi	06.04.2022	20:30 - 21:20
	17 Mi	13.04.2022	20:30 - 21:20
	18 Mi	20.04.2022	20:30 - 21:20
	19 Mi	27.04.2022	20:30 - 21:20
	20 Mi	04.05.2022	20:30 - 21:20

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

