



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

25.10.2021 - 03.01.2022 / E_1550208

Zeit

11:30 - 12:20 h

Wochentage

Mo

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 Mo	25.10.2021	11:30 - 12:20
2 Mo	01.11.2021	11:30 - 12:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitgym



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mo	08.11.2021	11:30 - 12:20
4 Mo	15.11.2021	11:30 - 12:20
5 Mo	22.11.2021	11:30 - 12:20
6 Mo	29.11.2021	11:30 - 12:20
7 Mo	06.12.2021	11:30 - 12:20
8 Mo	13.12.2021	11:30 - 12:20
9 Mo	20.12.2021	11:30 - 12:20
10 Mo	03.01.2022	11:30 - 12:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

