



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 Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Aerobic-Stile 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

11.05.2022 - 02.11.2022 / E_1570988

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

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Aerobic Cocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	11.05.2022	20:30 - 21:20
2 Mi	18.05.2022	20:30 - 21:20
3 Mi	01.06.2022	20:30 - 21:20
4 Mi	08.06.2022	20:30 - 21:20
5 Mi	15.06.2022	20:30 - 21:20
6 Mi	22.06.2022	20:30 - 21:20
7 Mi	29.06.2022	20:30 - 21:20
8 Mi	06.07.2022	20:30 - 21:20
9 Mi	17.08.2022	20:30 - 21:20
10 Mi	24.08.2022	20:30 - 21:20
11 Mi	31.08.2022	20:30 - 21:20
12 Mi	07.09.2022	20:30 - 21:20
13 Mi	14.09.2022	20:30 - 21:20
14 Mi	21.09.2022	20:30 - 21:20
15 Mi	28.09.2022	20:30 - 21:20
16 Mi	05.10.2022	20:30 - 21:20
17 Mi	12.10.2022	20:30 - 21:20
18 Mi	19.10.2022	20:30 - 21:20
19 Mi	26.10.2022	20:30 - 21:20
20 Mi	02.11.2022	20:30 - 21:20

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

