



Fitgym



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu beschwingter Musik verbessern Sie 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-/Ausdaueranteil 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

01.06.2022 - 07.09.2022 / E_1594303

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Mi

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 |
|-----|-------|------|
|-----|-------|------|

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Fitgym



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 1 Mi | 01.06.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 2 Mi | 08.06.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 3 Mi | 15.06.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 4 Mi | 22.06.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 5 Mi | 29.06.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 6 Mi | 06.07.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 7 Mi | 17.08.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 8 Mi | 24.08.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 9 Mi | 31.08.2022 | 12:00 - 12:50 |
| 10 Mi | 07.09.2022 | 12:00 - 12:50 |