



Step Aerobic

Beschreibung	Lassen Sie sich in den Bann ziehen von den vielfältigen Step- Schrittkombinationen. Aerobic-Basisschritte und Step-spezifische Schritte (Basic Step, Over the Top, Tap up / Tap down, L-Step) werden zu Choreografien zusammengesetzt. Step by Step, ob als Einsteiger oder Fortgeschrittener, verbessern Sie zu motivierender Musik Ihre Ausdauer und Koordination. Durch das Auf- und Absteigen auf den erhöhten Step kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesässmuskulatur zusätzlich. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Ausdaueranteil mit Step-Choreografie• Cool-down, Stretching
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft und Koordination• Sie erlernen die Aerobic-Basisschritte und setzen diese zu Choreografien zusammen
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	14.11.2022 - 30.01.2023 / E_1596669
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A kundenservice-center@klubschule.ch
3600 Thun klubschule.ch





Step Aerobic

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	14.11.2022	19:00 - 19:50
	2 Mo	21.11.2022	19:00 - 19:50
	3 Mo	28.11.2022	19:00 - 19:50
	4 Mo	05.12.2022	19:00 - 19:50
	5 Mo	12.12.2022	19:00 - 19:50
	6 Mo	19.12.2022	19:00 - 19:50
	7 Mo	09.01.2023	19:00 - 19:50
	8 Mo	16.01.2023	19:00 - 19:50
	9 Mo	23.01.2023	19:00 - 19:50
	10 Mo	30.01.2023	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

