



# Aerobic Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Aerobic Aufbaukurs mit seinem konstanten Ausdauertraining ist der nächste logische Schritt. Er ist die intensive Fortsetzung des Basiskurses. Sie lernen anspruchsvolle, abwechslungsreiche Aerobic- Choreografien in der Gruppe und steigern Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Ausdauer.

### Inhalt

- Warm-up
- Hauptteil mit anspruchsvoller, intensiver Choreografie
- Cool-down und Stretching

### Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie erreichen eine bessere Ausdauerleistung
- Sie können die Choreografien auf hohem Niveau ausführen

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

19.09.2022 - 21.11.2022 / E\_1608955

### Zeit

19:15 - 20:05 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 148.50

### Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	19.09.2022	19:15 - 20:05
2 Mo	03.10.2022	19:15 - 20:05
3 Mo	10.10.2022	19:15 - 20:05

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aerobic Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mo	17.10.2022	19:15 - 20:05
5 Mo	24.10.2022	19:15 - 20:05
6 Mo	31.10.2022	19:15 - 20:05
7 Mo	07.11.2022	19:15 - 20:05
8 Mo	14.11.2022	19:15 - 20:05
9 Mo	21.11.2022	19:15 - 20:05