



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_1608959

Zeit

20:25 - 21:15 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	20:25 - 21:15
2 Mo	03.10.2022	20:25 - 21:15
3 Mo	10.10.2022	20:25 - 21:15

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aerobic Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mo	17.10.2022	20:25 - 21:15
5 Mo	24.10.2022	20:25 - 21:15
6 Mo	31.10.2022	20:25 - 21:15
7 Mo	07.11.2022	20:25 - 21:15
8 Mo	14.11.2022	20:25 - 21:15
9 Mo	21.11.2022	20:25 - 21:15