



Step Aerobic



Garantierte Durchführung

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

- Warm-up
- Ausdaueranteil mit Step-Choreografie
- Cool-down, Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft und Koordination
- Sie erlernen die Aerobic-Basisschritte und setzen diese zu Choreografien zusammen

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

18.08.2022 - 20.10.2022 / E_1609241

Zeit

13:00 - 13:50 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 165.00

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



Step Aerobic



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	13:00 - 13:50
2 Do	25.08.2022	13:00 - 13:50
3 Do	01.09.2022	13:00 - 13:50
4 Do	08.09.2022	13:00 - 13:50
5 Do	15.09.2022	13:00 - 13:50
6 Do	22.09.2022	13:00 - 13:50
7 Do	29.09.2022	13:00 - 13:50
8 Do	06.10.2022	13:00 - 13:50
9 Do	13.10.2022	13:00 - 13:50
10 Do	20.10.2022	13:00 - 13:50