



# Aerobic Aufbau



## Cours garanti

### Description

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.

Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Contenu

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

### Prérequis

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.

### Groupe cible

Erwachsene

### Objectifs

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

### Etapas suivantes

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

### Date

18.12.2019 - 09.09.2020 / E\_1353974

### Horaire

horaire irrégulier

### Jours

Me

### Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 330.00

### Lieu du cours

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	18.12.2019	19:15 - 20:05

### Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

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

école-club

MIGROS



# Aerobic Aufbau



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Me	08.01.2020	19:15 - 20:05
	3 Me	15.01.2020	19:15 - 20:05
	4 Me	22.01.2020	19:15 - 20:05
	5 Me	29.01.2020	19:15 - 20:05
	6 Me	05.02.2020	19:15 - 20:05
	7 Me	12.02.2020	19:15 - 20:05
	8 Me	19.02.2020	19:15 - 20:05
	9 Me	26.02.2020	19:15 - 20:05
	10 Me	04.03.2020	19:15 - 20:05
	11 Me	11.03.2020	19:15 - 20:05
	12 Me	17.06.2020	19:10 - 20:00
	13 Me	24.06.2020	19:10 - 20:00
	14 Me	01.07.2020	19:10 - 20:00
	15 Me	05.08.2020	19:10 - 20:00
	16 Me	12.08.2020	19:10 - 20:00
	17 Me	19.08.2020	19:10 - 20:00
	18 Me	26.08.2020	19:10 - 20:00
	19 Me	02.09.2020	19:10 - 20:00
	20 Me	09.09.2020	19:10 - 20:00