



# Fitgym



## Cours garanti

### Description

Suchen Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Konditionstraining? Mit einfachen Übungen zu rassisger Musik verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Circuit- und Intervalltrainings garantieren ein spannendes und vor allem auch vielseitiges Programm. Werden Sie fit, beweglich und gesund dank dieser gelenkschonenden Fitgymnastik.

### Contenu

- Warm up, Kraft-/Ausdaueranteil als Circuit- und Intervalltraining (ohne Choreographien und schwierige Schrittkombinationen), Cool down, Stretching

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Erwachsene und SeniorInnen

### Objectifs

- Sie verbessern Ihre Fitness durch ein intensives Herzkreislauf- und Kraftausdauertraining.

### Etapas suivantes

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

### Informations supplémentaires

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.

### Date

25.10.2021 - 03.01.2022 / E\_1550208

### Horaire

11:30 - 12:20 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 150.00

### Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	25.10.2021	11:30 - 12:20
2 Lu	01.11.2021	11:30 - 12:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

école-club

MIGROS



# Fitgym



## Cours garanti

### Dates

### Jour

### Date

### Heures

3 Lu	08.11.2021	11:30 - 12:20
4 Lu	15.11.2021	11:30 - 12:20
5 Lu	22.11.2021	11:30 - 12:20
6 Lu	29.11.2021	11:30 - 12:20
7 Lu	06.12.2021	11:30 - 12:20
8 Lu	13.12.2021	11:30 - 12:20
9 Lu	20.12.2021	11:30 - 12:20
10 Lu	03.01.2022	11:30 - 12:20

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

