



Bodytoning (alle 14 Tage)

Description	<p>Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings, Ihr Wohlbefinden im Alltag steigt.</p> <p>Dieser Kurs ist Qualitop zertifiziert. 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: www.qualitop.ch</p>		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauerzeit (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.		
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Date	22.02.2020 - 22.08.2020 / E_1252625		
Horaire	09:00 - 09:50 h		
Jours	Sa		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 165.00		
Lieu du cours	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	22.02.2020	09:00 - 09:50
	2 Sa	07.03.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning (alle 14 Tage)

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Sa	21.03.2020	09:00 - 09:50
	4 Sa	04.04.2020	09:00 - 09:50
	5 Sa	18.04.2020	09:00 - 09:50
	6 Sa	02.05.2020	09:00 - 09:50
	7 Sa	16.05.2020	09:00 - 09:50
	8 Sa	13.06.2020	09:00 - 09:50
	9 Sa	27.06.2020	09:00 - 09:50
	10 Sa	22.08.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS