



Bodytoning



Cours garanti

Description

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. 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

Contenu

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

Etapas suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.](#)

Date

10.04.2019 - 12.06.2019 / E_1297074

Horaire

12:15 - 13:05 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 165.00

Lieu du cours

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

Dates

Jour

Date

Heures

1 Me	10.04.2019	12:15 - 13:05
2 Me	17.04.2019	12:15 - 13:05
3 Me	24.04.2019	12:15 - 13:05
4 Me	01.05.2019	12:15 - 13:05
5 Me	08.05.2019	12:15 - 13:05
6 Me	15.05.2019	12:15 - 13:05
7 Me	22.05.2019	12:15 - 13:05
8 Me	29.05.2019	12:15 - 13:05
9 Me	05.06.2019	12:15 - 13:05
10 Me	12.06.2019	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS