



# 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.

### Contenu

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

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Erwachsene

### Objectifs

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

### Date

03.02.2020 - 06.07.2020 / E\_1304222

### Horaire

18:05 - 18:55 h

### Jours

Lu

### Durée

21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 336.00

### Lieu du cours

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	03.02.2020	18:05 - 18:55
2 Lu	10.02.2020	18:05 - 18:55
3 Lu	17.02.2020	18:05 - 18:55
4 Lu	24.02.2020	18:05 - 18:55
5 Lu	02.03.2020	18:05 - 18:55
6 Lu	09.03.2020	18:05 - 18:55
7 Lu	16.03.2020	18:05 - 18:55
8 Lu	23.03.2020	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
9 Lu	30.03.2020	18:05 - 18:55
10 Lu	06.04.2020	18:05 - 18:55
11 Lu	20.04.2020	18:05 - 18:55
12 Lu	27.04.2020	18:05 - 18:55
13 Lu	04.05.2020	18:05 - 18:55
14 Lu	11.05.2020	18:05 - 18:55
15 Lu	18.05.2020	18:05 - 18:55
16 Lu	25.05.2020	18:05 - 18:55
17 Lu	08.06.2020	18:05 - 18:55
18 Lu	15.06.2020	18:05 - 18:55
19 Lu	22.06.2020	18:05 - 18:55
20 Lu	29.06.2020	18:05 - 18:55
21 Lu	06.07.2020	18:05 - 18:55