



# Bodytoning

**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 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](http://www.qualitop.ch)

**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** 22.01.2020 - 08.07.2020 / E\_1308907

**Horaire** 18:00 - 18:50 h

**Jours** Me

**Durée** 24 Jours de cours. Total 24.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 384.00

**Lieu du cours** Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	22.01.2020	18:00 - 18:50
	2 Me	29.01.2020	18:00 - 18:50
	3 Me	05.02.2020	18:00 - 18:50
	4 Me	12.02.2020	18:00 - 18:50
	5 Me	19.02.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon  
[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	6 Me	26.02.2020	18:00 - 18:50
	7 Me	04.03.2020	18:00 - 18:50
	8 Me	11.03.2020	18:00 - 18:50
	9 Me	18.03.2020	18:00 - 18:50
	10 Me	25.03.2020	18:00 - 18:50
	11 Me	01.04.2020	18:00 - 18:50
	12 Me	08.04.2020	18:00 - 18:50
	13 Me	15.04.2020	18:00 - 18:50
	14 Me	22.04.2020	18:00 - 18:50
	15 Me	29.04.2020	18:00 - 18:50
	16 Me	06.05.2020	18:00 - 18:50
	17 Me	13.05.2020	18:00 - 18:50
	18 Me	27.05.2020	18:00 - 18:50
	19 Me	03.06.2020	18:00 - 18:50
	20 Me	10.06.2020	18:00 - 18:50
	21 Me	17.06.2020	18:00 - 18:50
	22 Me	24.06.2020	18:00 - 18:50
	23 Me	01.07.2020	18:00 - 18:50
	24 Me	08.07.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

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

