



# 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
- Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)
- Cool down, Stretching, Entspannung

### Prérequis

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Groupe cible

Personen ab 16 Jahren

### Objectifs

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

### Date

06.01.2020 - 07.09.2020 / E\_1309797

### Horaire

20:00 - 20:50 h

### Jours

Lu

### Durée

24 Jours de cours. Total 24.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 384.00

### Lieu du cours

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	06.01.2020	20:00 - 20:50
2 Lu	13.01.2020	20:00 - 20:50
3 Lu	20.01.2020	20:00 - 20:50
4 Lu	27.01.2020	20:00 - 20:50
5 Lu	03.02.2020	20:00 - 20:50
6 Lu	10.02.2020	20:00 - 20:50



# Bodytoning



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Lu	17.02.2020	20:00 - 20:50
	8 Lu	24.02.2020	20:00 - 20:50
	9 Lu	02.03.2020	20:00 - 20:50
	10 Lu	09.03.2020	20:00 - 20:50
	11 Lu	08.06.2020	20:00 - 20:50
	12 Lu	15.06.2020	20:00 - 20:50
	13 Lu	22.06.2020	20:00 - 20:50
	14 Lu	29.06.2020	20:00 - 20:50
	15 Lu	06.07.2020	20:00 - 20:50
	16 Lu	13.07.2020	20:00 - 20:50
	17 Lu	20.07.2020	20:00 - 20:50
	18 Lu	27.07.2020	20:00 - 20:50
	19 Lu	03.08.2020	20:00 - 20:50
	20 Lu	10.08.2020	20:00 - 20:50
	21 Lu	17.08.2020	20:00 - 20:50
	22 Lu	24.08.2020	20:00 - 20:50
	23 Lu	31.08.2020	20:00 - 20:50
	24 Lu	07.09.2020	20:00 - 20:50