



# 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 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, Kraftausdauertraining (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.

### Etaples suivantes

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

### Date

22.10.2019 - 14.01.2020 / E\_1355411

### Horaire

19:30 - 20:20 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 165.00

### Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	22.10.2019	19:30 - 20:20
2 Ma	29.10.2019	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Bodytoning



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	05.11.2019	19:30 - 20:20
	4 Ma	12.11.2019	19:30 - 20:20
	5 Ma	26.11.2019	19:30 - 20:20
	6 Ma	03.12.2019	19:30 - 20:20
	7 Ma	10.12.2019	19:30 - 20:20
	8 Ma	17.12.2019	19:30 - 20:20
	9 Ma	07.01.2020	19:30 - 20:20
	10 Ma	14.01.2020	19:30 - 20:20