



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, Kraftausdauer (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

05.02.2020 - 11.11.2020 / E_1359211

Horaire

horaire irrégulier

Jours

Me

Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 330.00

Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	05.02.2020	10:00 - 10:50
2 Me	12.02.2020	10:00 - 10:50
3 Me	19.02.2020	10:00 - 10:50
4 Me	26.02.2020	10:00 - 10:50
5 Me	04.03.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	11.03.2020	10:00 - 10:50
	7 Me	12.08.2020	10:10 - 11:00
	8 Me	19.08.2020	10:10 - 11:00
	9 Me	26.08.2020	10:10 - 11:00
	10 Me	02.09.2020	10:10 - 11:00
	11 Me	09.09.2020	10:10 - 11:00
	12 Me	16.09.2020	10:10 - 11:00
	13 Me	23.09.2020	10:10 - 11:00
	14 Me	30.09.2020	10:10 - 11:00
	15 Me	07.10.2020	10:10 - 11:00
	16 Me	14.10.2020	10:10 - 11:00
	17 Me	21.10.2020	10:10 - 11:00
	18 Me	28.10.2020	10:10 - 11:00
	19 Me	04.11.2020	10:10 - 11:00
	20 Me	11.11.2020	10:10 - 11:00