



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.

Informations supplémentaires

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. 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

Date

30.01.2020 - 23.04.2020 / E_1369751

Horaire

19:40 - 20:30 h

Jours

Je

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 240.00

Lieu du cours

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	30.01.2020	19:40 - 20:30
2 Je	06.02.2020	19:40 - 20:30
3 Je	13.02.2020	19:40 - 20:30



Bodytoning



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
4 Je	20.02.2020	19:40 - 20:30
5 Je	27.02.2020	19:40 - 20:30
6 Je	05.03.2020	19:40 - 20:30
7 Je	12.03.2020	19:40 - 20:30
8 Je	19.03.2020	19:40 - 20:30
9 Je	26.03.2020	19:40 - 20:30
10 Je	02.04.2020	19:40 - 20:30
11 Je	16.04.2020	19:40 - 20:30
12 Je	23.04.2020	19:40 - 20:30