



Bodytoning

Description	<p>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.</p> <p>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: qualitop.ch</p>		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.		
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Date	06.04.2020 - 06.07.2020 / E_1371334		
Horaire	12:10 - 13:00 h		
Jours	Lu		
Durée	12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 198.00		
Lieu du cours	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	06.04.2020	12:10 - 13:00
	2 Lu	20.04.2020	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	27.04.2020	12:10 - 13:00
	4 Lu	04.05.2020	12:10 - 13:00
	5 Lu	11.05.2020	12:10 - 13:00
	6 Lu	18.05.2020	12:10 - 13:00
	7 Lu	25.05.2020	12:10 - 13:00
	8 Lu	08.06.2020	12:10 - 13:00
	9 Lu	15.06.2020	12:10 - 13:00
	10 Lu	22.06.2020	12:10 - 13:00
	11 Lu	29.06.2020	12:10 - 13:00
	12 Lu	06.07.2020	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS