



# 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

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

17.01.2020 - 20.03.2020 / E\_1387241

### Horaire

13:00 - 13:50 h

### Jours

Ve

### 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 Ve	17.01.2020	13:00 - 13:50
2 Ve	24.01.2020	13:00 - 13:50
3 Ve	31.01.2020	13:00 - 13:50
4 Ve	07.02.2020	13:00 - 13:50
5 Ve	14.02.2020	13:00 - 13:50

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
	6 Ve	21.02.2020	13:00 - 13:50
	7 Ve	28.02.2020	13:00 - 13:50
	8 Ve	06.03.2020	13:00 - 13:50
	9 Ve	13.03.2020	13:00 - 13:50
	10 Ve	20.03.2020	13:00 - 13:50