



# Bodytoning

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Groupe cible</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.</a></li></ul>
<b>Date</b>	26.04.2021 - 31.05.2021 / E_1472241
<b>Horaire</b>	07:45 - 08:35 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 82.50
<b>Lieu du cours</b>	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	26.04.2021	07:45 - 08:35
	2 Lu	03.05.2021	07:45 - 08:35
	3 Lu	10.05.2021	07:45 - 08:35
	4 Lu	17.05.2021	07:45 - 08:35
	5 Lu	31.05.2021	07:45 - 08:35

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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

