



# 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

29.11.2021 - 21.02.2022 / E\_1541562

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 165.00

### Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	29.11.2021	19:00 - 19:50
2 Lu	06.12.2021	19:00 - 19:50
3 Lu	03.01.2022	19:00 - 19:50
4 Lu	10.01.2022	19:00 - 19:50
5 Lu	17.01.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

école-club

MIGROS



# Bodytoning



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Lu	24.01.2022	19:00 - 19:50
	7 Lu	31.01.2022	19:00 - 19:50
	8 Lu	07.02.2022	19:00 - 19:50
	9 Lu	14.02.2022	19:00 - 19:50
	10 Lu	21.02.2022	19:00 - 19:50