



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, 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

- 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

22.12.2021 - 02.03.2022 / E_1549629

Horaire

09:30 - 10:20 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 165.00

Lieu du cours

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------------|---------------|
| 1 Me | 22.12.2021 | 09:30 - 10:20 |
| 2 Me | 05.01.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 3 Me | 12.01.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 4 Me | 19.01.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 5 Me | 26.01.2022 | 09:30 - 10:20 |

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bodytoning



Cours garanti

Dates

| Jour | Date | Heures |
|-------|------------|---------------|
| 6 Me | 02.02.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 7 Me | 09.02.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 8 Me | 16.02.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 9 Me | 23.02.2022 | 09:30 - 10:20 |
| 10 Me | 02.03.2022 | 09:30 - 10:20 |

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

