

# Bodytoning

<b>Beschreibung</b>	Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhandeln 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. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</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>Datum</b>	04.12.2018 - 19.02.2019 / E_1189905		
<b>Zeit</b>	14:00 - 14:50 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 145.00		
<b>Durchführungsort</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	04.12.2018	14:00 - 14:50
	2 Di	11.12.2018	14:00 - 14:50
	3 Di	18.12.2018	14:00 - 14:50
	4 Di	08.01.2019	14:00 - 14:50
	5 Di	15.01.2019	14:00 - 14:50
	6 Di	22.01.2019	14:00 - 14:50
	7 Di	29.01.2019	14:00 - 14:50
	8 Di	05.02.2019	14:00 - 14:50
	9 Di	12.02.2019	14:00 - 14:50
	10 Di	19.02.2019	14:00 - 14:50