

Bodytoning



Garantierte Durchführung

| | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| Beschreibung | 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. 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: qualicert.ch | | |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung | | |
| Voraussetzung | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. | | |
| Zielgruppe | Erwachsene | | |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können. | | |
| Datum | 24.01.2019 - 11.07.2019 / E_1196276 | | |
| Zeit | 19:00 - 19:50 h | | |
| Wochentage | Do | | |
| Dauer | 23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten | | |
| Preis | CHF 368.00 | | |
| Durchführungsort | Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon | | |
| Termine | Tag | Datum | Zeit |
| | 1 Do | 24.01.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 2 Do | 31.01.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 3 Do | 07.02.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 4 Do | 14.02.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 5 Do | 21.02.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 6 Do | 28.02.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 7 Do | 07.03.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 8 Do | 14.03.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 9 Do | 21.03.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 10 Do | 28.03.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 11 Do | 04.04.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 12 Do | 11.04.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 13 Do | 25.04.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 14 Do | 02.05.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 15 Do | 09.05.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 16 Do | 16.05.2019 | 19:00 - 19:50 |
| | 17 Do | 23.05.2019 | 19:00 - 19:50 |

Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 18 Do | 06.06.2019 | 19:00 - 19:50 |
| 19 Do | 13.06.2019 | 19:00 - 19:50 |
| 20 Do | 20.06.2019 | 19:00 - 19:50 |
| 21 Do | 27.06.2019 | 19:00 - 19:50 |
| 22 Do | 04.07.2019 | 19:00 - 19:50 |
| 23 Do | 11.07.2019 | 19:00 - 19:50 |

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

