

Bodytoning (bilingue)



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, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Zusatzinfo	Aimeriez-vous fortifier, raffermir et sculpter votre corps ? A l'aide d'exercices simples et variés tirant parti de votre poids corporel et avec des accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band, vous améliorerez votre force et votre endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien.		
Datum	03.07.2018 - 18.12.2018 / E_1198081		
Zeit	18:15 - 19:05 h		
Wochentage	Di		
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 290.00		
Durchführungsort	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	03.07.2018	18:15 - 19:05
	2 Di	14.08.2018	18:15 - 19:05
	3 Di	21.08.2018	18:15 - 19:05
	4 Di	28.08.2018	18:15 - 19:05
	5 Di	04.09.2018	18:15 - 19:05
	6 Di	11.09.2018	18:15 - 19:05
	7 Di	18.09.2018	18:15 - 19:05
	8 Di	25.09.2018	18:15 - 19:05
	9 Di	02.10.2018	18:15 - 19:05

Bodytoning (bilingue)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
10 Di	09.10.2018	18:15 - 19:05
11 Di	16.10.2018	18:15 - 19:05
12 Di	23.10.2018	18:15 - 19:05
13 Di	30.10.2018	18:15 - 19:05
14 Di	06.11.2018	18:15 - 19:05
15 Di	13.11.2018	18:15 - 19:05
16 Di	20.11.2018	18:15 - 19:05
17 Di	27.11.2018	18:15 - 19:05
18 Di	04.12.2018	18:15 - 19:05
19 Di	11.12.2018	18:15 - 19:05
20 Di	18.12.2018	18:15 - 19:05