

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	22.08.2018 - 30.01.2019 / E_1203491		
Zeit	19:05 - 19:55 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 352.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	22.08.2018	19:05 - 19:55
	2 Mi	29.08.2018	19:05 - 19:55
	3 Mi	05.09.2018	19:05 - 19:55
	4 Mi	12.09.2018	19:05 - 19:55
	5 Mi	19.09.2018	19:05 - 19:55
	6 Mi	26.09.2018	19:05 - 19:55
	7 Mi	03.10.2018	19:05 - 19:55
	8 Mi	10.10.2018	19:05 - 19:55
	9 Mi	17.10.2018	19:05 - 19:55
	10 Mi	24.10.2018	19:05 - 19:55
	11 Mi	31.10.2018	19:05 - 19:55
	12 Mi	07.11.2018	19:05 - 19:55
	13 Mi	14.11.2018	19:05 - 19:55
	14 Mi	21.11.2018	19:05 - 19:55
	15 Mi	28.11.2018	19:05 - 19:55
	16 Mi	05.12.2018	19:05 - 19:55
	17 Mi	12.12.2018	19:05 - 19:55

Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
18 Mi	19.12.2018	19:05 - 19:55
19 Mi	09.01.2019	19:05 - 19:55
20 Mi	16.01.2019	19:05 - 19:55
21 Mi	23.01.2019	19:05 - 19:55
22 Mi	30.01.2019	19:05 - 19:55