

Bodytoning

Beschreibung	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: 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	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.		
Datum	06.03.2019 - 15.05.2019 / E_1205857		
Zeit	13:00 - 13:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.03.2019	13:00 - 13:50
	2 Mi	13.03.2019	13:00 - 13:50
	3 Mi	20.03.2019	13:00 - 13:50
	4 Mi	27.03.2019	13:00 - 13:50
	5 Mi	03.04.2019	13:00 - 13:50
	6 Mi	10.04.2019	13:00 - 13:50
	7 Mi	17.04.2019	13:00 - 13:50
	8 Mi	24.04.2019	13:00 - 13:50
	9 Mi	08.05.2019	13:00 - 13:50
	10 Mi	15.05.2019	13:00 - 13:50