

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	27.11.2018 - 26.02.2019 / E_1223613		
Zeit	20:10 - 21:00 h		
Wochentage	Di		
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 168.00		
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	27.11.2018	20:10 - 21:00
	2 Di	04.12.2018	20:10 - 21:00
	3 Di	11.12.2018	20:10 - 21:00
	4 Di	18.12.2018	20:10 - 21:00
	5 Di	08.01.2019	20:10 - 21:00
	6 Di	15.01.2019	20:10 - 21:00
	7 Di	22.01.2019	20:10 - 21:00
	8 Di	29.01.2019	20:10 - 21:00
	9 Di	05.02.2019	20:10 - 21:00
	10 Di	12.02.2019	20:10 - 21:00
	11 Di	19.02.2019	20:10 - 21:00
	12 Di	26.02.2019	20:10 - 21:00