

# Sanftes Bodyfit



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Das sanfte Bodyfit ist ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Im Training straffen und stabilisieren Sie alle Muskelgruppen. Sie trainieren den Herzkreislauf, verbessern Ihre Ausdauer und regen so die Fettverbrennung an. Im Anschluss an die Übungen folgt ein Entspannungsteil. Dieser Kurs fördert Ihr Körperbewusstsein und aktiviert Ihren Energiefluss. Die Übungen werden gelenkschonend und auf das Zielpublikum abgestimmt ausgeübt.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen für Personen im reifen Alter</li><li>• Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden</li><li>• Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers</li></ul>		
<b>Zielgruppe</b>	Frauen und Männer ab 50 Jahren		
<b>Datum</b>	26.11.2018 - 18.03.2019 / E_1230492		
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 196.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	26.11.2018	09:00 - 09:50
	2 Mo	03.12.2018	09:00 - 09:50
	3 Mo	10.12.2018	09:00 - 09:50
	4 Mo	17.12.2018	09:00 - 09:50
	5 Mo	07.01.2019	09:00 - 09:50
	6 Mo	14.01.2019	09:00 - 09:50
	7 Mo	21.01.2019	09:00 - 09:50
	8 Mo	28.01.2019	09:00 - 09:50
	9 Mo	04.02.2019	09:00 - 09:50
	10 Mo	11.02.2019	09:00 - 09:50
	11 Mo	18.02.2019	09:00 - 09:50
	12 Mo	25.02.2019	09:00 - 09:50
	13 Mo	11.03.2019	09:00 - 09:50
	14 Mo	18.03.2019	09:00 - 09:50