



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

- 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

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Datum

19.12.2018 - 15.05.2019 / E_1248741

Zeit

08:45 - 09:35 h

Wochentage

Mi

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 290.00

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	19.12.2018	08:45 - 09:35
2 Mi	09.01.2019	08:45 - 09:35
3 Mi	16.01.2019	08:45 - 09:35
4 Mi	23.01.2019	08:45 - 09:35
5 Mi	30.01.2019	08:45 - 09:35
6 Mi	06.02.2019	08:45 - 09:35
7 Mi	13.02.2019	08:45 - 09:35
8 Mi	20.02.2019	08:45 - 09:35
9 Mi	27.02.2019	08:45 - 09:35
10 Mi	06.03.2019	08:45 - 09:35
11 Mi	13.03.2019	08:45 - 09:35
12 Mi	20.03.2019	08:45 - 09:35
13 Mi	27.03.2019	08:45 - 09:35
14 Mi	03.04.2019	08:45 - 09:35
15 Mi	10.04.2019	08:45 - 09:35
16 Mi	17.04.2019	08:45 - 09:35
17 Mi	24.04.2019	08:45 - 09:35
18 Mi	01.05.2019	08:45 - 09:35
19 Mi	08.05.2019	08:45 - 09:35
20 Mi	15.05.2019	08:45 - 09:35

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

