



# Bodytoning (alle 14 Tage)

<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <p>Dieser Kurs ist Qualitop zertifiziert. 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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a></p>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	22.02.2020 - 22.08.2020 / E_1252625		
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 165.00		
<b>Durchführungsort</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	22.02.2020	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning (alle 14 Tage)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Sa	07.03.2020	09:00 - 09:50
	3 Sa	21.03.2020	09:00 - 09:50
	4 Sa	04.04.2020	09:00 - 09:50
	5 Sa	18.04.2020	09:00 - 09:50
	6 Sa	02.05.2020	09:00 - 09:50
	7 Sa	16.05.2020	09:00 - 09:50
	8 Sa	13.06.2020	09:00 - 09:50
	9 Sa	27.06.2020	09:00 - 09:50
	10 Sa	22.08.2020	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

