



# Bodytoning

<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 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a></p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (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>	23.04.2019 - 02.07.2019 / E_1270828
<b>Zeit</b>	20:00 - 20:50 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 181.50
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

**Klubschule Migros Aarau** Tel. +41 58 568 98 00  
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch  
5000 Aarau [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	23.04.2019	20:00 - 20:50
	2 Di	30.04.2019	20:00 - 20:50
	3 Di	07.05.2019	20:00 - 20:50
	4 Di	14.05.2019	20:00 - 20:50
	5 Di	21.05.2019	20:00 - 20:50
	6 Di	28.05.2019	20:00 - 20:50
	7 Di	04.06.2019	20:00 - 20:50
	8 Di	11.06.2019	20:00 - 20:50
	9 Di	18.06.2019	20:00 - 20:50
	10 Di	25.06.2019	20:00 - 20:50
	11 Di	02.07.2019	20:00 - 20:50

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

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

