



# 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](http://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.](#)

### Datum

06.02.2019 - 10.04.2019 / E\_1271195

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 1 Mi  | 06.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 2 Mi  | 13.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 3 Mi  | 20.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 4 Mi  | 27.02.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 5 Mi  | 06.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 6 Mi  | 13.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 7 Mi  | 20.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 8 Mi  | 27.03.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 9 Mi  | 03.04.2019 | 18:30 - 19:20 |
| 10 Mi | 10.04.2019 | 18:30 - 19:20 |

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

