



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

Erwachsene

Lernziele

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

Datum

29.03.2019 - 05.07.2019 / E_1285865

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Preis

CHF 140.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	29.03.2019	09:00 - 09:50
2 Fr	05.04.2019	09:00 - 09:50
3 Fr	12.04.2019	09:00 - 09:50
4 Fr	10.05.2019	09:00 - 09:50
5 Fr	17.05.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Fr	24.05.2019	09:00 - 09:50
7 Fr	07.06.2019	09:00 - 09:50
8 Fr	14.06.2019	09:00 - 09:50
9 Fr	28.06.2019	09:00 - 09:50
10 Fr	05.07.2019	09:00 - 09:50