



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhandeln 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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie [hier](#).

### Inhalt

- Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten
- anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen
- Kräftigung des gesamten Körpers mit- oder ohne Hilfsmittel
- 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.

### Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: \\_Kurs-Sharing-Angebot](#)
- 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](#)

### Datum

07.03.2019 - 27.06.2019 / E\_1287735

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 225.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.03.2019	18:00 - 18:50
	2 Do	14.03.2019	18:00 - 18:50
	3 Do	21.03.2019	18:00 - 18:50
	4 Do	28.03.2019	18:00 - 18:50
	5 Do	04.04.2019	18:00 - 18:50
	6 Do	11.04.2019	18:00 - 18:50
	7 Do	25.04.2019	18:00 - 18:50
	8 Do	02.05.2019	18:00 - 18:50
	9 Do	09.05.2019	18:00 - 18:50
	10 Do	16.05.2019	18:00 - 18:50
	11 Do	23.05.2019	18:00 - 18:50
	12 Do	06.06.2019	18:00 - 18:50
	13 Do	13.06.2019	18:00 - 18:50
	14 Do	20.06.2019	18:00 - 18:50
	15 Do	27.06.2019	18:00 - 18:50