



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, Kraftausdauer (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

21.03.2019 - 04.07.2019 / E_1288370

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Do

Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 214.50

Durchführungsort

Sälipark, Louis-Giroud-Strasse 25, 4600 Olten

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	21.03.2019	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	28.03.2019	18:30 - 19:20
	3 Do	04.04.2019	18:30 - 19:20
	4 Do	11.04.2019	18:30 - 19:20
	5 Do	25.04.2019	18:30 - 19:20
	6 Do	02.05.2019	18:30 - 19:20
	7 Do	09.05.2019	18:30 - 19:20
	8 Do	16.05.2019	18:30 - 19:20
	9 Do	23.05.2019	18:30 - 19:20
	10 Do	06.06.2019	18:30 - 19:20
	11 Do	13.06.2019	18:30 - 19:20
	12 Do	27.06.2019	18:30 - 19:20
	13 Do	04.07.2019	18:30 - 19:20