



Bodytoning (bilingue)

Beschreibung	<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: qualicert.ch</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	27.05.2019 - 18.11.2019 / E_1291087
Zeit	12:10 - 13:00 h
Wochentage	Mo
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 330.00
Durchführungsort	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Klubschule Migros Lyss Tel. +41 58 568 96 96
Hauptstrasse 20 klubschule.biel@migrosaare.ch
3250 Lyss klubschule.ch





Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	27.05.2019	12:10 - 13:00
	2 Mo	03.06.2019	12:10 - 13:00
	3 Mo	17.06.2019	12:10 - 13:00
	4 Mo	24.06.2019	12:10 - 13:00
	5 Mo	01.07.2019	12:10 - 13:00
	6 Mo	12.08.2019	12:10 - 13:00
	7 Mo	19.08.2019	12:10 - 13:00
	8 Mo	26.08.2019	12:10 - 13:00
	9 Mo	02.09.2019	12:10 - 13:00
	10 Mo	09.09.2019	12:10 - 13:00
	11 Mo	16.09.2019	12:10 - 13:00
	12 Mo	23.09.2019	12:10 - 13:00
	13 Mo	30.09.2019	12:10 - 13:00
	14 Mo	07.10.2019	12:10 - 13:00
	15 Mo	14.10.2019	12:10 - 13:00
	16 Mo	21.10.2019	12:10 - 13:00
	17 Mo	28.10.2019	12:10 - 13:00
	18 Mo	04.11.2019	12:10 - 13:00
	19 Mo	11.11.2019	12:10 - 13:00
	20 Mo	18.11.2019	12:10 - 13:00