



Bodytoning (bilingue)



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.](#)

Zusatzinfo

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps ? de simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Bans vous aideront, l'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien. Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück-Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Datum

20.05.2019 - 11.11.2019 / E_1291092

Zeit

17:00 - 17:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 330.00

Durchführungsort

Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Klubschule Migros Biel/Bienne

Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning (bilingue)



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	20.05.2019	17:00 - 17:50
	2 Mo	27.05.2019	17:00 - 17:50
	3 Mo	03.06.2019	17:00 - 17:50
	4 Mo	17.06.2019	17:00 - 17:50
	5 Mo	24.06.2019	17:00 - 17:50
	6 Mo	01.07.2019	17:00 - 17:50
	7 Mo	12.08.2019	17:00 - 17:50
	8 Mo	19.08.2019	17:00 - 17:50
	9 Mo	26.08.2019	17:00 - 17:50
	10 Mo	02.09.2019	17:00 - 17:50
	11 Mo	09.09.2019	17:00 - 17:50
	12 Mo	16.09.2019	17:00 - 17:50
	13 Mo	23.09.2019	17:00 - 17:50
	14 Mo	30.09.2019	17:00 - 17:50
	15 Mo	07.10.2019	17:00 - 17:50
	16 Mo	14.10.2019	17:00 - 17:50
	17 Mo	21.10.2019	17:00 - 17:50
	18 Mo	28.10.2019	17:00 - 17:50
	19 Mo	04.11.2019	17:00 - 17:50
	20 Mo	11.11.2019	17:00 - 17:50