



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, Kraftausdaueranteil (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, raffermir et sculpter votre corps ? A l'aide d'exercices simples et variés tirant parti de votre poids corporel et avec des accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band, vous améliorerez votre force et votre 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

13.03.2019 - 15.05.2019 / E_1291887

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Mi

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

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

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	13.03.2019	09:00 - 09:50
	2 Mi	20.03.2019	09:00 - 09:50
	3 Mi	27.03.2019	09:00 - 09:50
	4 Mi	03.04.2019	09:00 - 09:50
	5 Mi	10.04.2019	09:00 - 09:50
	6 Mi	17.04.2019	09:00 - 09:50
	7 Mi	24.04.2019	09:00 - 09:50
	8 Mi	01.05.2019	09:00 - 09:50
	9 Mi	08.05.2019	09:00 - 09:50
	10 Mi	15.05.2019	09:00 - 09:50