



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer teil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Datum</b>	08.05.2019 - 21.08.2019 / E_1295253		
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:20 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 255.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	08.05.2019	17:30 - 18:20
	2 Mi	15.05.2019	17:30 - 18:20
	3 Mi	22.05.2019	17:30 - 18:20



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	05.06.2019	17:30 - 18:20
5 Mi	12.06.2019	17:30 - 18:20
6 Mi	19.06.2019	17:30 - 18:20
7 Mi	26.06.2019	17:30 - 18:20
8 Mi	03.07.2019	17:30 - 18:20
9 Mi	10.07.2019	17:30 - 18:20
10 Mi	17.07.2019	17:30 - 18:20
11 Mi	24.07.2019	17:30 - 18:20
12 Mi	31.07.2019	17:30 - 18:20
13 Mi	07.08.2019	17:30 - 18:20
14 Mi	14.08.2019	17:30 - 18:20
15 Mi	21.08.2019	17:30 - 18:20