



Bodytoning

| | |
|-----------------------------------|---|
| 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, Kraftausdauer teil (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 | 15.04.2019 - 01.07.2019 / E_1295496 |
| Zeit | 18:15 - 19:05 h |
| Wochentage | Mo |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 165.00 |
| Durchführungsort | Bernstrasse 1a, 3600 Thun |

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch
3600 Thun klubschule.ch





Bodytoning

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Mo | 15.04.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 2 Mo | 29.04.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 3 Mo | 06.05.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 4 Mo | 13.05.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 5 Mo | 20.05.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 6 Mo | 27.05.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 7 Mo | 03.06.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 8 Mo | 17.06.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 9 Mo | 24.06.2019 | 18:15 - 19:05 |
| | 10 Mo | 01.07.2019 | 18:15 - 19:05 |

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

