



Bodytoning



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.

Inhalt

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

Datum

08.05.2019 - 21.08.2019 / E_1296044

Zeit

19:15 - 20:05 h

Wochentage

Mi

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 255.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.05.2019	19:15 - 20:05
2 Mi	15.05.2019	19:15 - 20:05
3 Mi	22.05.2019	19:15 - 20:05

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	05.06.2019	19:15 - 20:05
5 Mi	12.06.2019	19:15 - 20:05
6 Mi	19.06.2019	19:15 - 20:05
7 Mi	26.06.2019	19:15 - 20:05
8 Mi	03.07.2019	19:15 - 20:05
9 Mi	10.07.2019	19:15 - 20:05
10 Mi	17.07.2019	19:15 - 20:05
11 Mi	24.07.2019	19:15 - 20:05
12 Mi	31.07.2019	19:15 - 20:05
13 Mi	07.08.2019	19:15 - 20:05
14 Mi	14.08.2019	19:15 - 20:05
15 Mi	21.08.2019	19:15 - 20:05

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

