



# 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.

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](http://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.](#)

### Datum

21.03.2019 - 04.07.2019 / E\_1298291

### Zeit

08:35 - 09:25 h

### Wochentage

Do

### Dauer

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

### Preis

CHF 247.50

### Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

**Klubschule Migros Bern**  
**Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	21.03.2019	08:35 - 09:25
2 Do	28.03.2019	08:35 - 09:25
3 Do	04.04.2019	08:35 - 09:25
4 Do	11.04.2019	08:35 - 09:25
5 Do	18.04.2019	08:35 - 09:25
6 Do	25.04.2019	08:35 - 09:25
7 Do	02.05.2019	08:35 - 09:25
8 Do	09.05.2019	08:35 - 09:25
9 Do	16.05.2019	08:35 - 09:25
10 Do	23.05.2019	08:35 - 09:25
11 Do	06.06.2019	08:35 - 09:25
12 Do	13.06.2019	08:35 - 09:25
13 Do	20.06.2019	08:35 - 09:25
14 Do	27.06.2019	08:35 - 09:25
15 Do	04.07.2019	08:35 - 09:25