



Bodytoning (Bilingue)

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 Qualitop zertifiziert. 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: www.qualitop.ch</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (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.
Zusatzinfo	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps ? de simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Bans vous aideront, l'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien
Datum	07.12.2019 - 22.02.2020 / E_1299421
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne



Bodytoning (Bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.12.2019	10:00 - 10:50
	2 Sa	14.12.2019	10:00 - 10:50
	3 Sa	21.12.2019	10:00 - 10:50
	4 Sa	11.01.2020	10:00 - 10:50
	5 Sa	18.01.2020	10:00 - 10:50
	6 Sa	25.01.2020	10:00 - 10:50
	7 Sa	01.02.2020	10:00 - 10:50
	8 Sa	08.02.2020	10:00 - 10:50
	9 Sa	15.02.2020	10:00 - 10:50
	10 Sa	22.02.2020	10:00 - 10:50