



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	<p>Aimeriez-vous fortifier, raffermir et sculpter votre corps ? A l'aide d'exercices simples et variés tirant parti de votre poids corporel et avec des accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band, vous améliorerez votre force et votre endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien.</p>
Datum	11.09.2019 - 13.11.2019 / E_1300537
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	11.09.2019	20:00 - 20:50
	2 Mi	18.09.2019	20:00 - 20:50
	3 Mi	25.09.2019	20:00 - 20:50
	4 Mi	02.10.2019	20:00 - 20:50
	5 Mi	09.10.2019	20:00 - 20:50
	6 Mi	16.10.2019	20:00 - 20:50
	7 Mi	23.10.2019	20:00 - 20:50
	8 Mi	30.10.2019	20:00 - 20:50
	9 Mi	06.11.2019	20:00 - 20:50
	10 Mi	13.11.2019	20:00 - 20:50