



Bodytoning - Early Bird - Outdoor



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten.

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.

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.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Datum

14.08.2019 - 16.10.2019 / E_1300570

Zeit

07:15 - 07:45 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning - Early Bird - Outdoor



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.08.2019	07:15 - 07:45
2 Mi	21.08.2019	07:15 - 07:45
3 Mi	28.08.2019	07:15 - 07:45
4 Mi	04.09.2019	07:15 - 07:45
5 Mi	11.09.2019	07:15 - 07:45
6 Mi	18.09.2019	07:15 - 07:45
7 Mi	25.09.2019	07:15 - 07:45
8 Mi	02.10.2019	07:15 - 07:45
9 Mi	09.10.2019	07:15 - 07:45
10 Mi	16.10.2019	07:15 - 07:45