



Bodytoning

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 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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<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.
Datum	19.08.2019 - 21.10.2019 / E_1304497
Zeit	20:30 - 21:20 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse klubschule.baden@migrosaare.ch
5400 Baden klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	20:30 - 21:20
	2 Mo	26.08.2019	20:30 - 21:20
	3 Mo	02.09.2019	20:30 - 21:20
	4 Mo	09.09.2019	20:30 - 21:20
	5 Mo	16.09.2019	20:30 - 21:20
	6 Mo	23.09.2019	20:30 - 21:20
	7 Mo	30.09.2019	20:30 - 21:20
	8 Mo	07.10.2019	20:30 - 21:20
	9 Mo	14.10.2019	20:30 - 21:20
	10 Mo	21.10.2019	20:30 - 21:20

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

