



# Bodyweight Bootcamp Training - Active Lunchtime

<b>Beschreibung</b>	<p>Unsere Active-Lunchtime-Angebote ermöglichen es Ihnen, in Ihrer Mittagspause ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. Schlank, stark und selbstbewusst. Bodyweight Bootcamp Training steht für ein intensives und funktionelles Fitnesstraining in der Gruppe. Je nach Saison und Witterung findet der Kurs drinnen oder draussen statt. Als Gerät verwenden Sie vorwiegend Ihr eigenes Körpergewicht. Durch die kurze aber intensive Belastung verbessern Sie rasch ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up</li><li>• Hauptteil mit Ausdauer- und Krafttraining unter mehrheitlichem Einsatz des eigenen Körpergewichts</li><li>• Cool Down</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Voraussetzungen verlangt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern Ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten</li><li>• Sie sind in der Lage die Übungen korrekt auszuführen</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	12.04.2019 - 17.05.2019 / E_1304705
<b>Zeit</b>	12:15 - 12:45 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 30 Minuten
<b>Klubschule Migros Thun</b>	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	<a href="mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch">klubschule.thun@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Bodyweight Bootcamp Training - Active Lunchtime

**Preis** CHF 185.00

**Durchführungsort** Bernstrasse 1a, 3600 Thun

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	12.04.2019	12:15 - 12:45
	2 Fr	26.04.2019	12:15 - 12:45
	3 Fr	03.05.2019	12:15 - 12:45
	4 Fr	10.05.2019	12:15 - 12:45
	5 Fr	17.05.2019	12:15 - 12:45

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

