



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	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.		
Datum	19.08.2019 - 13.01.2020 / E_1305406		
Zeit	18:30 - 19:30 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	21 Kurstag(e). Total 25.20 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 403.20		
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur		
Termine	Tag	Datum	Zeit



Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	18:30 - 19:30
	2 Mo	26.08.2019	18:30 - 19:30
	3 Mo	02.09.2019	18:30 - 19:30
	4 Mo	09.09.2019	18:30 - 19:30
	5 Mo	16.09.2019	18:30 - 19:30
	6 Mo	23.09.2019	18:30 - 19:30
	7 Mo	30.09.2019	18:30 - 19:30
	8 Mo	07.10.2019	18:30 - 19:30
	9 Mo	14.10.2019	18:30 - 19:30
	10 Mo	21.10.2019	18:30 - 19:30
	11 Mo	28.10.2019	18:30 - 19:30
	12 Mo	04.11.2019	18:30 - 19:30
	13 Mo	11.11.2019	18:30 - 19:30
	14 Mo	18.11.2019	18:30 - 19:30
	15 Mo	25.11.2019	18:30 - 19:30
	16 Mo	02.12.2019	18:30 - 19:30
	17 Mo	09.12.2019	18:30 - 19:30
	18 Mo	16.12.2019	18:30 - 19:30
	19 Mo	23.12.2019	18:30 - 19:30
	20 Mo	06.01.2020	18:30 - 19:30
	21 Mo	13.01.2020	18:30 - 19:30