



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	07.11.2019 - 30.01.2020 / E_1305908		
Zeit	09:05 - 09:55 h		
Wochentage	Do		
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 176.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40
Gartenstrasse 5 info.ch@gmos.ch
7001 Chur klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.11.2019	09:05 - 09:55
	2 Do	14.11.2019	09:05 - 09:55
	3 Do	21.11.2019	09:05 - 09:55
	4 Do	28.11.2019	09:05 - 09:55
	5 Do	05.12.2019	09:05 - 09:55
	6 Do	12.12.2019	09:05 - 09:55
	7 Do	19.12.2019	09:05 - 09:55
	8 Do	09.01.2020	09:05 - 09:55
	9 Do	16.01.2020	09:05 - 09:55
	10 Do	23.01.2020	09:05 - 09:55
	11 Do	30.01.2020	09:05 - 09:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

