



Bodyfit / Sommerkurs

Beschreibung	Ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für jederfrau/mann. Straffung und Stabilisierung aller Muskelgruppen und ein HerzKreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung mit anschliessendem Entspannungsteil. Ein Training zur Förderung des Körperbewusstsein und zur Aktivierung des Energieflusses. 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	Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen HerzKreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Unterstützung der Fettverbrennung. Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers.		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen kräftigen und somit formen können.• Sie lernen Ihre Ausdauer und Fettverbrennung zu verbessern• Sie sind sich Ihres Körpers bewusst und beherrschen die Aktivierung Ihres Energieflusses.		
Datum	09.07.2019 - 13.08.2019 / E_1305924		
Zeit	19:00 - 19:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 84.00		
Durchführungsort	Luzern, Töpferstrasse 3		
Termine	Tag	Datum	Zeit

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bodyfit / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	09.07.2019	19:00 - 19:50
	2 Di	16.07.2019	19:00 - 19:50
	3 Di	23.07.2019	19:00 - 19:50
	4 Di	30.07.2019	19:00 - 19:50
	5 Di	06.08.2019	19:00 - 19:50
	6 Di	13.08.2019	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Luzern

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

