



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, Kraftausdauer teil (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	07.08.2019 - 09.10.2019 / E_1307858
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 klubschule.wohlen@migrosaare.ch
5610 Wohlen AG klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	07.08.2019	18:30 - 19:20
	2 Mi	14.08.2019	18:30 - 19:20
	3 Mi	21.08.2019	18:30 - 19:20
	4 Mi	28.08.2019	18:30 - 19:20
	5 Mi	04.09.2019	18:30 - 19:20
	6 Mi	11.09.2019	18:30 - 19:20
	7 Mi	18.09.2019	18:30 - 19:20
	8 Mi	25.09.2019	18:30 - 19:20
	9 Mi	02.10.2019	18:30 - 19:20
	10 Mi	09.10.2019	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

