



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.
Dieser Kurs ist Qualitop zertifiziert. 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: www.qualitop.ch

Inhalt

- Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

Datum

21.08.2019 - 15.01.2020 / E_1308898

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	21.08.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	28.08.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	04.09.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	11.09.2019	18:00 - 18:50
5 Mi	18.09.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Mi	25.09.2019	18:00 - 18:50
	7 Mi	02.10.2019	18:00 - 18:50
	8 Mi	09.10.2019	18:00 - 18:50
	9 Mi	16.10.2019	18:00 - 18:50
	10 Mi	23.10.2019	18:00 - 18:50
	11 Mi	30.10.2019	18:00 - 18:50
	12 Mi	06.11.2019	18:00 - 18:50
	13 Mi	13.11.2019	18:00 - 18:50
	14 Mi	20.11.2019	18:00 - 18:50
	15 Mi	27.11.2019	18:00 - 18:50
	16 Mi	04.12.2019	18:00 - 18:50
	17 Mi	11.12.2019	18:00 - 18:50
	18 Mi	18.12.2019	18:00 - 18:50
	19 Mi	08.01.2020	18:00 - 18:50
	20 Mi	15.01.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

