



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

12.08.2019 - 23.12.2019 / E_1309792

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 320.00

Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mo | 12.08.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Mo | 19.08.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Mo | 26.08.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Mo | 02.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Mo | 09.09.2019 | 18:00 - 18:50 |



Bodytoning



Garantierte Durchführung

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 6 Mo | 16.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 7 Mo | 23.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 8 Mo | 30.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 9 Mo | 07.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 10 Mo | 14.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 11 Mo | 21.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 12 Mo | 28.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 13 Mo | 04.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 14 Mo | 11.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 15 Mo | 18.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 16 Mo | 25.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 17 Mo | 02.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 18 Mo | 09.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 19 Mo | 16.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 20 Mo | 23.12.2019 | 18:00 - 18:50 |