



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.

Inhalt

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

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

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

Datum

06.01.2020 - 07.09.2020 / E_1309797

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 384.00

Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	06.01.2020	20:00 - 20:50
2 Mo	13.01.2020	20:00 - 20:50
3 Mo	20.01.2020	20:00 - 20:50
4 Mo	27.01.2020	20:00 - 20:50
5 Mo	03.02.2020	20:00 - 20:50
6 Mo	10.02.2020	20:00 - 20:50



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Mo	17.02.2020	20:00 - 20:50
8 Mo	24.02.2020	20:00 - 20:50
9 Mo	02.03.2020	20:00 - 20:50
10 Mo	09.03.2020	20:00 - 20:50
11 Mo	08.06.2020	20:00 - 20:50
12 Mo	15.06.2020	20:00 - 20:50
13 Mo	22.06.2020	20:00 - 20:50
14 Mo	29.06.2020	20:00 - 20:50
15 Mo	06.07.2020	20:00 - 20:50
16 Mo	13.07.2020	20:00 - 20:50
17 Mo	20.07.2020	20:00 - 20:50
18 Mo	27.07.2020	20:00 - 20:50
19 Mo	03.08.2020	20:00 - 20:50
20 Mo	10.08.2020	20:00 - 20:50
21 Mo	17.08.2020	20:00 - 20:50
22 Mo	24.08.2020	20:00 - 20:50
23 Mo	31.08.2020	20:00 - 20:50
24 Mo	07.09.2020	20:00 - 20:50