



# Bodytoning (bilingue)

<b>Beschreibung</b>	<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 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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a></p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<p>Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps ? de simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Bans vous aideront, l'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien.</p>
<b>Datum</b>	08.10.2019 - 10.12.2019 / E_1322370
<b>Zeit</b>	07:30 - 08:20 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 165.00
<b>Durchführungsort</b>	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

**Klubschule Migros  
Biel/Bienne**  
Unionsgasse 13  
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96  
[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.10.2019	07:30 - 08:20
	2 Di	15.10.2019	07:30 - 08:20
	3 Di	22.10.2019	07:30 - 08:20
	4 Di	29.10.2019	07:30 - 08:20
	5 Di	05.11.2019	07:30 - 08:20
	6 Di	12.11.2019	07:30 - 08:20
	7 Di	19.11.2019	07:30 - 08:20
	8 Di	26.11.2019	07:30 - 08:20
	9 Di	03.12.2019	07:30 - 08:20
	10 Di	10.12.2019	07:30 - 08:20