



# 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](http://www.qualitop.ch)

### Inhalt

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

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

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

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

14.08.2019 - 29.01.2020 / E\_1325124

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 379.50

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.08.2019	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	21.08.2019	10:00 - 10:50
	3 Mi	28.08.2019	10:00 - 10:50
	4 Mi	04.09.2019	10:00 - 10:50
	5 Mi	11.09.2019	10:00 - 10:50
	6 Mi	18.09.2019	10:00 - 10:50
	7 Mi	25.09.2019	10:00 - 10:50
	8 Mi	02.10.2019	10:00 - 10:50
	9 Mi	09.10.2019	10:00 - 10:50
	10 Mi	16.10.2019	10:00 - 10:50
	11 Mi	23.10.2019	10:00 - 10:50
	12 Mi	30.10.2019	10:00 - 10:50
	13 Mi	06.11.2019	10:00 - 10:50
	14 Mi	13.11.2019	10:00 - 10:50
	15 Mi	20.11.2019	10:00 - 10:50
	16 Mi	27.11.2019	10:00 - 10:50
	17 Mi	04.12.2019	10:00 - 10:50
	18 Mi	11.12.2019	10:00 - 10:50
	19 Mi	18.12.2019	10:00 - 10:50
	20 Mi	08.01.2020	10:00 - 10:50
	21 Mi	15.01.2020	10:00 - 10:50
	22 Mi	22.01.2020	10:00 - 10:50
	23 Mi	29.01.2020	10:00 - 10:50