



# 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

Erwachsene

### Lernziele

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

### Datum

27.01.2020 - 29.06.2020 / E\_1325769

### Zeit

09:05 - 09:55 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 336.00

### Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	27.01.2020	09:05 - 09:55
2 Mo	03.02.2020	09:05 - 09:55
3 Mo	10.02.2020	09:05 - 09:55
4 Mo	17.02.2020	09:05 - 09:55
5 Mo	24.02.2020	09:05 - 09:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

[info.ar@gmos.ch](mailto:info.ar@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mo	02.03.2020	09:05 - 09:55
7 Mo	09.03.2020	09:05 - 09:55
8 Mo	16.03.2020	09:05 - 09:55
9 Mo	23.03.2020	09:05 - 09:55
10 Mo	30.03.2020	09:05 - 09:55
11 Mo	06.04.2020	09:05 - 09:55
12 Mo	20.04.2020	09:05 - 09:55
13 Mo	27.04.2020	09:05 - 09:55
14 Mo	04.05.2020	09:05 - 09:55
15 Mo	11.05.2020	09:05 - 09:55
16 Mo	18.05.2020	09:05 - 09:55
17 Mo	25.05.2020	09:05 - 09:55
18 Mo	08.06.2020	09:05 - 09:55
19 Mo	15.06.2020	09:05 - 09:55
20 Mo	22.06.2020	09:05 - 09:55
21 Mo	29.06.2020	09:05 - 09:55