



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

07.01.2020 - 22.09.2020 / E_1326019

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Di

Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 416.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	07.01.2020	10:00 - 10:50
2 Di	14.01.2020	10:00 - 10:50
3 Di	21.01.2020	10:00 - 10:50
4 Di	28.01.2020	10:00 - 10:50
5 Di	04.02.2020	10:00 - 10:50
6 Di	11.02.2020	10:00 - 10:50



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Di	18.02.2020	10:00 - 10:50
8 Di	25.02.2020	10:00 - 10:50
9 Di	03.03.2020	10:00 - 10:50
10 Di	10.03.2020	10:00 - 10:50
11 Di	09.06.2020	10:00 - 10:50
12 Di	16.06.2020	10:00 - 10:50
13 Di	23.06.2020	10:00 - 10:50
14 Di	30.06.2020	10:00 - 10:50
15 Di	07.07.2020	10:00 - 10:50
16 Di	14.07.2020	10:00 - 10:50
17 Di	21.07.2020	10:00 - 10:50
18 Di	28.07.2020	10:00 - 10:50
19 Di	04.08.2020	10:00 - 10:50
20 Di	11.08.2020	10:00 - 10:50
21 Di	18.08.2020	10:00 - 10:50
22 Di	25.08.2020	10:00 - 10:50
23 Di	01.09.2020	10:00 - 10:50
24 Di	08.09.2020	10:00 - 10:50
25 Di	15.09.2020	10:00 - 10:50
26 Di	22.09.2020	10:00 - 10:50