



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 von QualiTop anerkannt. 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

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

20.08.2019 - 19.11.2019 / E_1330026

Zeit

19:10 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 196.00

Durchführungsort

Sportarena Campus, Campus Sursee, 6208 Oberkirch

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 20.08.2019 | 19:10 - 20:00 |
| 2 Di | 27.08.2019 | 19:10 - 20:00 |
| 3 Di | 03.09.2019 | 19:10 - 20:00 |
| 4 Di | 10.09.2019 | 19:10 - 20:00 |
| 5 Di | 17.09.2019 | 19:10 - 20:00 |

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 30
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 6 Di | 24.09.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 7 Di | 01.10.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 8 Di | 08.10.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 9 Di | 15.10.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 10 Di | 22.10.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 11 Di | 29.10.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 12 Di | 05.11.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 13 Di | 12.11.2019 | 19:10 - 20:00 |
| | 14 Di | 19.11.2019 | 19:10 - 20:00 |