



# Bodytoning - Early Bird - Outdoor

<b>Beschreibung</b>	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten.</p> <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> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</li></ul>			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (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>Datum</b>	23.10.2019 - 18.12.2019 / E_1332063			
<b>Zeit</b>	07:15 - 07:45 h			
<b>Wochentage</b>	Mi			
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 30 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 148.50			
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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





# Bodytoning - Early Bird - Outdoor

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	23.10.2019	07:15 - 07:45
	2 Mi	30.10.2019	07:15 - 07:45
	3 Mi	06.11.2019	07:15 - 07:45
	4 Mi	13.11.2019	07:15 - 07:45
	5 Mi	20.11.2019	07:15 - 07:45
	6 Mi	27.11.2019	07:15 - 07:45
	7 Mi	04.12.2019	07:15 - 07:45
	8 Mi	11.12.2019	07:15 - 07:45
	9 Mi	18.12.2019	07:15 - 07:45

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

