



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

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

31.01.2020 - 03.07.2020 / E_1332223

Zeit

09:05 - 09:55 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Preis

CHF 336.00

Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	31.01.2020	09:05 - 09:55
2 Fr	07.02.2020	09:05 - 09:55
3 Fr	14.02.2020	09:05 - 09:55
4 Fr	21.02.2020	09:05 - 09:55
5 Fr	28.02.2020	09:05 - 09:55



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Fr	06.03.2020	09:05 - 09:55
7 Fr	13.03.2020	09:05 - 09:55
8 Fr	20.03.2020	09:05 - 09:55
9 Fr	27.03.2020	09:05 - 09:55
10 Fr	03.04.2020	09:05 - 09:55
11 Fr	17.04.2020	09:05 - 09:55
12 Fr	24.04.2020	09:05 - 09:55
13 Fr	01.05.2020	09:05 - 09:55
14 Fr	08.05.2020	09:05 - 09:55
15 Fr	15.05.2020	09:05 - 09:55
16 Fr	29.05.2020	09:05 - 09:55
17 Fr	05.06.2020	09:05 - 09:55
18 Fr	12.06.2020	09:05 - 09:55
19 Fr	19.06.2020	09:05 - 09:55
20 Fr	26.06.2020	09:05 - 09:55
21 Fr	03.07.2020	09:05 - 09:55