



# Bodyweight Bootcamp Training



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Schlank, stark und selbstbewusst. Bodyweight Bootcamp Training steht für ein intensives und funktionelles Fitnesstraining in der Gruppe. Je nach Saison und Witterung findet der Kurs drinnen oder draussen statt. Als Gerät verwenden Sie vorwiegend Ihr eigenes Körpergewicht. Durch die kurze aber intensive Belastung verbessern Sie rasch ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

- 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: [qualicert.ch](http://qualicert.ch).

### Inhalt

- Warm-up
- Hauptteil mit Ausdauer- und Krafttraining unter mehrheitlichem Einsatz des eigenen Körpergewichts
- Cool Down

### Voraussetzung

Es werden keine Voraussetzungen verlangt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten
- Sie sind in der Lage die Übungen korrekt auszuführen

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

28.05.2019 - 27.08.2019 / E\_1332633

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 185.00

### Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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





# Bodyweight Bootcamp Training



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	28.05.2019	18:30 - 19:20
2 Di	04.06.2019	18:30 - 19:20
3 Di	11.06.2019	18:30 - 19:20
4 Di	18.06.2019	18:30 - 19:20
5 Di	25.06.2019	18:30 - 19:20
6 Di	02.07.2019	18:30 - 19:20
7 Di	09.07.2019	18:30 - 19:20
8 Di	13.08.2019	18:30 - 19:20
9 Di	20.08.2019	18:30 - 19:20
10 Di	27.08.2019	18:30 - 19:20

**Klubschule Migros Zofingen**

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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

