



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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer teil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
Datum	29.08.2019 - 19.12.2019 / E_1333152
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 340.00
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	29.08.2019	18:00 - 18:50
	2 Do	05.09.2019	18:00 - 18:50
	3 Do	12.09.2019	18:00 - 18:50
	4 Do	19.09.2019	18:00 - 18:50
	5 Do	26.09.2019	18:00 - 18:50
	6 Do	03.10.2019	18:00 - 18:50
	7 Do	10.10.2019	18:00 - 18:50
	8 Do	17.10.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Do	24.10.2019	18:00 - 18:50
10 Do	31.10.2019	18:00 - 18:50
11 Do	07.11.2019	18:00 - 18:50
12 Do	14.11.2019	18:00 - 18:50
13 Do	21.11.2019	18:00 - 18:50
14 Do	28.11.2019	18:00 - 18:50
15 Do	05.12.2019	18:00 - 18:50
16 Do	12.12.2019	18:00 - 18:50
17 Do	19.12.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

