



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

- 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

26.08.2019 - 23.12.2019 / E_1336601

Zeit

11:35 - 12:25 h

Wochentage

Mo

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 360.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	26.08.2019	11:35 - 12:25
2 Mo	02.09.2019	11:35 - 12:25
3 Mo	09.09.2019	11:35 - 12:25
4 Mo	16.09.2019	11:35 - 12:25
5 Mo	23.09.2019	11:35 - 12:25
6 Mo	30.09.2019	11:35 - 12:25
7 Mo	07.10.2019	11:35 - 12:25
8 Mo	14.10.2019	11:35 - 12:25



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Mo	21.10.2019	11:35 - 12:25
10 Mo	28.10.2019	11:35 - 12:25
11 Mo	04.11.2019	11:35 - 12:25
12 Mo	11.11.2019	11:35 - 12:25
13 Mo	18.11.2019	11:35 - 12:25
14 Mo	25.11.2019	11:35 - 12:25
15 Mo	02.12.2019	11:35 - 12:25
16 Mo	09.12.2019	11:35 - 12:25
17 Mo	16.12.2019	11:35 - 12:25
18 Mo	23.12.2019	11:35 - 12:25