



# 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

11.09.2019 - 18.12.2019 / E\_1339944

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 255.00

### Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	11.09.2019	19:00 - 19:50
2 Mi	18.09.2019	19:00 - 19:50
3 Mi	25.09.2019	19:00 - 19:50
4 Mi	02.10.2019	19:00 - 19:50
5 Mi	09.10.2019	19:00 - 19:50
6 Mi	16.10.2019	19:00 - 19:50
7 Mi	23.10.2019	19:00 - 19:50
8 Mi	30.10.2019	19:00 - 19:50



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Mi	06.11.2019	19:00 - 19:50
10 Mi	13.11.2019	19:00 - 19:50
11 Mi	20.11.2019	19:00 - 19:50
12 Mi	27.11.2019	19:00 - 19:50
13 Mi	04.12.2019	19:00 - 19:50
14 Mi	11.12.2019	19:00 - 19:50
15 Mi	18.12.2019	19:00 - 19:50