



# Bodytoning

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Datum</b>	16.10.2019 - 18.12.2019 / E_1342137
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:20 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 170.00
<b>Durchführungsort</b>	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	16.10.2019	09:30 - 10:20
	2 Mi	23.10.2019	09:30 - 10:20
	3 Mi	30.10.2019	09:30 - 10:20
	4 Mi	06.11.2019	09:30 - 10:20
	5 Mi	13.11.2019	09:30 - 10:20
	6 Mi	20.11.2019	09:30 - 10:20
	7 Mi	27.11.2019	09:30 - 10:20
	8 Mi	04.12.2019	09:30 - 10:20



# Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	9 Mi	11.12.2019	09:30 - 10:20
	10 Mi	18.12.2019	09:30 - 10:20