



Sanftes Bodyfit



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Das sanfte Bodyfit ist ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Im Training straffen und stabilisieren Sie alle Muskelgruppen. Sie trainieren den Herzkreislauf, verbessern Ihre Ausdauer und regen so die Fettverbrennung an. Im Anschluss an die Übungen folgt ein Entspannungsteil. Dieser Kurs fördert Ihr Körperbewusstsein und aktiviert Ihren Energiefluss. Die Übungen werden gelenkschonend und auf das Zielpublikum abgestimmt ausgeübt.

Inhalt

- Kraftausdauerübungen zur Straffung aller Muskelgruppen für Personen im reifen Alter
- Herzkreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden
- Entspannungsteil zur Regenerierung des Körpers

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 50 Jahren

Datum

25.11.2019 - 16.03.2020 / E_1368174

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 210.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	25.11.2019	09:00 - 09:50
2 Mo	02.12.2019	09:00 - 09:50
3 Mo	09.12.2019	09:00 - 09:50
4 Mo	16.12.2019	09:00 - 09:50
5 Mo	23.12.2019	09:00 - 09:50
6 Mo	06.01.2020	09:00 - 09:50
7 Mo	13.01.2020	09:00 - 09:50
8 Mo	20.01.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Sanftes Bodyfit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Mo	27.01.2020	09:00 - 09:50
10 Mo	03.02.2020	09:00 - 09:50
11 Mo	10.02.2020	09:00 - 09:50
12 Mo	17.02.2020	09:00 - 09:50
13 Mo	02.03.2020	09:00 - 09:50
14 Mo	09.03.2020	09:00 - 09:50
15 Mo	16.03.2020	09:00 - 09:50