



# 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. Dieser Kurs ist von QualiTop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### 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

25.11.2019 - 16.03.2020 / E\_1368251

### Zeit

21:10 - 22:00 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 | 21:10 - 22:00 |
| 2 Mo | 02.12.2019 | 21:10 - 22:00 |
| 3 Mo | 09.12.2019 | 21:10 - 22:00 |
| 4 Mo | 16.12.2019 | 21:10 - 22:00 |
| 5 Mo | 23.12.2019 | 21:10 - 22:00 |

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 6 Mo  | 06.01.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 7 Mo  | 13.01.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 8 Mo  | 20.01.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 9 Mo  | 27.01.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 10 Mo | 03.02.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 11 Mo | 10.02.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 12 Mo | 17.02.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 13 Mo | 02.03.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 14 Mo | 09.03.2020 | 21:10 - 22:00 |
| 15 Mo | 16.03.2020 | 21:10 - 22:00 |