



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.

Zusatzinfo

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

Datum

08.01.2020 - 11.03.2020 / E_1368313

Zeit

19:15 - 20:05 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 200.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 08.01.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 2 Mi | 15.01.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 3 Mi | 22.01.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 4 Mi | 29.01.2020 | 19:15 - 20:05 |

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 5 Mi | 05.02.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 6 Mi | 12.02.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 7 Mi | 19.02.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 8 Mi | 26.02.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 9 Mi | 04.03.2020 | 19:15 - 20:05 |
| 10 Mi | 11.03.2020 | 19:15 - 20:05 |

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

