



Bodytoning

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	30.01.2020 - 23.04.2020 / E_1369751		
Zeit	19:40 - 20:30 h		
Wochentage	Do		
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 240.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	30.01.2020	19:40 - 20:30
	2 Do	06.02.2020	19:40 - 20:30
	3 Do	13.02.2020	19:40 - 20:30
	4 Do	20.02.2020	19:40 - 20:30



Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	27.02.2020	19:40 - 20:30
	6 Do	05.03.2020	19:40 - 20:30
	7 Do	12.03.2020	19:40 - 20:30
	8 Do	19.03.2020	19:40 - 20:30
	9 Do	26.03.2020	19:40 - 20:30
	10 Do	02.04.2020	19:40 - 20:30
	11 Do	16.04.2020	19:40 - 20:30
	12 Do	23.04.2020	19:40 - 20:30