



# 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, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<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>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	26.10.2020 - 18.01.2021 / E_1370536
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 198.00
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	26.10.2020	19:30 - 20:20
	2 Mo	02.11.2020	19:30 - 20:20
	3 Mo	09.11.2020	19:30 - 20:20
	4 Mo	16.11.2020	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mo	23.11.2020	19:30 - 20:20
	6 Mo	30.11.2020	19:30 - 20:20
	7 Mo	07.12.2020	19:30 - 20:20
	8 Mo	14.12.2020	19:30 - 20:20
	9 Mo	21.12.2020	19:30 - 20:20
	10 Mo	04.01.2021	19:30 - 20:20
	11 Mo	11.01.2021	19:30 - 20:20
	12 Mo	18.01.2021	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

