



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. 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		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdaueranteil (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.		
Datum	08.01.2020 - 01.04.2020 / E_1371632		
Zeit	18:00 - 18:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 182.00		
Durchführungsort	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	08.01.2020	18:00 - 18:50
	2 Mi	15.01.2020	18:00 - 18:50
	3 Mi	22.01.2020	18:00 - 18:50
	4 Mi	29.01.2020	18:00 - 18:50
	5 Mi	05.02.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Mi	12.02.2020	18:00 - 18:50
	7 Mi	19.02.2020	18:00 - 18:50
	8 Mi	26.02.2020	18:00 - 18:50
	9 Mi	04.03.2020	18:00 - 18:50
	10 Mi	11.03.2020	18:00 - 18:50
	11 Mi	18.03.2020	18:00 - 18:50
	12 Mi	25.03.2020	18:00 - 18:50
	13 Mi	01.04.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

