



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.

Datum

10.01.2020 - 03.04.2020 / E_1373436

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Fr

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 Fr	10.01.2020	09:00 - 09:50
2 Fr	17.01.2020	09:00 - 09:50
3 Fr	24.01.2020	09:00 - 09:50
4 Fr	31.01.2020	09:00 - 09:50
5 Fr	07.02.2020	09:00 - 09:50
6 Fr	14.02.2020	09:00 - 09:50
7 Fr	21.02.2020	09:00 - 09:50
8 Fr	28.02.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Fr	06.03.2020	09:00 - 09:50
10 Fr	13.03.2020	09:00 - 09:50
11 Fr	20.03.2020	09:00 - 09:50
12 Fr	27.03.2020	09:00 - 09:50
13 Fr	03.04.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

