



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

06.02.2020 - 16.04.2020 / E_1380134

Zeit

19:05 - 19:55 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 160.00

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	06.02.2020	19:05 - 19:55
2 Do	13.02.2020	19:05 - 19:55
3 Do	20.02.2020	19:05 - 19:55
4 Do	27.02.2020	19:05 - 19:55
5 Do	05.03.2020	19:05 - 19:55
6 Do	12.03.2020	19:05 - 19:55
7 Do	19.03.2020	19:05 - 19:55
8 Do	26.03.2020	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Do	02.04.2020	19:05 - 19:55
10 Do	16.04.2020	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Chur

Gartenstrasse 5
7001 Chur

Tel. +41 58 712 44 40

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

