



Bodytoning (bilingue)

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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	07.03.2020 - 16.05.2020 / E_1382065
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.03.2020	09:00 - 09:50
	2 Sa	14.03.2020	09:00 - 09:50
	3 Sa	21.03.2020	09:00 - 09:50
	4 Sa	28.03.2020	09:00 - 09:50



Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Sa	04.04.2020	09:00 - 09:50
	6 Sa	18.04.2020	09:00 - 09:50
	7 Sa	25.04.2020	09:00 - 09:50
	8 Sa	02.05.2020	09:00 - 09:50
	9 Sa	09.05.2020	09:00 - 09:50
	10 Sa	16.05.2020	09:00 - 09:50