



# Bodytoning - Gesundheitstag

<b>Beschreibung</b>	Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszupeinern oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 18. Januar 2020 kostenlos heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iM puls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz. <a href="#">Hier finden Sie das detaillierte Programm</a> , damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Kurse stattfinden.		
<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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.</li><li>• Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.</li></ul>		
<b>Zielgruppe</b>	Personen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	Sie kennen die Inhalte des Kurses Bodytoning.		
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Bodytoning_Kurse</a> und <a href="#">Abo_Fitnesskurse,_Pilates_&amp;_Yoga</a>		
<b>Zusatzinfo</b>	Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!		
<b>Datum</b>	18.01.2020 / E_1387752		
<b>Zeit</b>	14:30 - 15:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 30 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 0.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
<b>Klubschule Migros Oerlikon</b>	Tel. +41 44 278 62 62		
Hofwiesenstrasse 350 8050 Zürich	<a href="mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch">kundenservice-center@gmz.migros.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>		



# Bodytoning - Gesundheitstag

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	18.01.2020	14:30 - 15:00

**Klubschule Migros Oerlikon**

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

