



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.		
Zusatzinfo	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps ? de simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Bans vous aideront, l'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien		
Datum	27.04.2020 - 25.05.2020 / E_1391218		
Zeit	09:00 - 09:50 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 82.50		
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne		
Termine	Tag	Datum	Zeit



Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	27.04.2020	09:00 - 09:50
	2 Mo	04.05.2020	09:00 - 09:50
	3 Mo	11.05.2020	09:00 - 09:50
	4 Mo	18.05.2020	09:00 - 09:50
	5 Mo	25.05.2020	09:00 - 09:50