



Bodytoning

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	06.04.2021 - 22.06.2021 / E_1427306
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Di
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 198.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	06.04.2021	19:00 - 19:50
	2 Di	13.04.2021	19:00 - 19:50
	3 Di	20.04.2021	19:00 - 19:50
	4 Di	27.04.2021	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	04.05.2021	19:00 - 19:50
	6 Di	11.05.2021	19:00 - 19:50
	7 Di	18.05.2021	19:00 - 19:50
	8 Di	25.05.2021	19:00 - 19:50
	9 Di	01.06.2021	19:00 - 19:50
	10 Di	08.06.2021	19:00 - 19:50
	11 Di	15.06.2021	19:00 - 19:50
	12 Di	22.06.2021	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

