



# Bodytoning Ersatz-Onlinekurs



## 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. Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### Inhalt

- Warm up
- Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)
- Cool down, Stretching, Entspannung

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

01.02.2021 - 16.08.2021 / E\_1429778

### Zeit

18:05 - 18:55 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 336.00

### Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	01.02.2021	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning Ersatz-Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	15.02.2021	18:05 - 18:55
	3 Mo	22.02.2021	18:05 - 18:55
	4 Mo	01.03.2021	18:05 - 18:55
	5 Mo	08.03.2021	18:05 - 18:55
	6 Mo	15.03.2021	18:05 - 18:55
	7 Mo	22.03.2021	18:05 - 18:55
	8 Mo	29.03.2021	18:05 - 18:55
	9 Mo	12.04.2021	18:05 - 18:55
	10 Mo	19.04.2021	18:05 - 18:55
	11 Mo	26.04.2021	18:05 - 18:55
	12 Mo	03.05.2021	18:05 - 18:55
	13 Mo	10.05.2021	18:05 - 18:55
	14 Mo	17.05.2021	18:05 - 18:55
	15 Mo	31.05.2021	18:05 - 18:55
	16 Mo	07.06.2021	18:05 - 18:55
	17 Mo	14.06.2021	18:05 - 18:55
	18 Mo	21.06.2021	18:05 - 18:55
	19 Mo	02.08.2021	18:05 - 18:55
	20 Mo	09.08.2021	18:05 - 18:55
	21 Mo	16.08.2021	18:05 - 18:55