



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	21.04.2021 - 23.06.2021 / E_1457611
Zeit	07:25 - 08:15 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	21.04.2021	07:25 - 08:15
	2 Mi	28.04.2021	07:25 - 08:15
	3 Mi	05.05.2021	07:25 - 08:15
	4 Mi	12.05.2021	07:25 - 08:15

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	19.05.2021	07:25 - 08:15
	6 Mi	26.05.2021	07:25 - 08:15
	7 Mi	02.06.2021	07:25 - 08:15
	8 Mi	09.06.2021	07:25 - 08:15
	9 Mi	16.06.2021	07:25 - 08:15
	10 Mi	23.06.2021	07:25 - 08:15

Klubschule Migros Lyss

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

