



Bodycocktail

Beschreibung	Man nehme Elemente aus Bodytoning, Bauch Bein Po, Balance Pad und Pump 'n' go, mische und schüttele das Ganze kräftig, füge einen Spritzer Step- Toning hinzu und runde mit einer Prise Stabilitätstraining ab: Fertig ist der Bodycocktail, ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle. Kommen Sie auf den Geschmack!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Kraftausdauer mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln (was für Hilfsmittel?)• Cool down, Stretching und Entspannung
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen können.
Datum	25.03.2021 - 08.07.2021 / E_1461964
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 196.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	25.03.2021	18:00 - 18:50
	2 Do	01.04.2021	18:00 - 18:50
	3 Do	08.04.2021	18:00 - 18:50
	4 Do	15.04.2021	18:00 - 18:50
	5 Do	22.04.2021	18:00 - 18:50
	6 Do	29.04.2021	18:00 - 18:50
	7 Do	06.05.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





Bodycocktail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	8 Do	20.05.2021	18:00 - 18:50
	9 Do	27.05.2021	18:00 - 18:50
	10 Do	10.06.2021	18:00 - 18:50
	11 Do	17.06.2021	18:00 - 18:50
	12 Do	24.06.2021	18:00 - 18:50
	13 Do	01.07.2021	18:00 - 18:50
	14 Do	08.07.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

