



Bodytoning



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.

Inhalt

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

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

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

Datum

24.11.2020 - 01.12.2020 / E_1463354

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 28.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 24.11.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Di | 01.12.2020 | 18:00 - 18:50 |