



Bodycocktail



Garantierte Durchführung

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

- 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

24.11.2020 - 01.12.2020 / E_1463361

Zeit

20:00 - 20:50 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	20:00 - 20:50
2 Di	01.12.2020	20:00 - 20:50