



Bodytoning (bilingue)

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.		
Zusatzinfo	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps ? de simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Bans vous aideront, l'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat ? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien.		
Datum	25.05.2021 - 31.08.2021 / E_1465462		
Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Di		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne		
Termine	Tag	Datum	Zeit



Bodytoning (bilingue)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	25.05.2021	19:30 - 20:20
	2 Di	01.06.2021	19:30 - 20:20
	3 Di	08.06.2021	19:30 - 20:20
	4 Di	15.06.2021	19:30 - 20:20
	5 Di	22.06.2021	19:30 - 20:20
	6 Di	29.06.2021	19:30 - 20:20
	7 Di	10.08.2021	19:30 - 20:20
	8 Di	17.08.2021	19:30 - 20:20
	9 Di	24.08.2021	19:30 - 20:20
	10 Di	31.08.2021	19:30 - 20:20