



# Bodytoning

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Beschreibung</b>               | 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. |
| <b>Inhalt</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>  |
| <b>Voraussetzung</b>              | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.   |
| <b>Zielgruppe</b>                 | Männer und Frauen ab 16 Jahren   |
| <b>Lernziele</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>   |
| <b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>   |
| <b>Datum</b>                      | 19.05.2021 - 25.08.2021 / E_1465897  |
| <b>Zeit</b>                       | 20:20 - 21:10 h  |
| <b>Wochentage</b>                 | Mi   |
| <b>Dauer</b>                      | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten  |
| <b>Preis</b>                      | CHF 165.00   |
| <b>Durchführungsort</b>           | Hauptstrasse 20, 3250 Lyss   |

| Termine | Tag  | Datum      | Zeit          |
|---------|------|------------|---------------|
|         | 1 Mi | 19.05.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 2 Mi | 26.05.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 3 Mi | 02.06.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 4 Mi | 09.06.2021 | 20:20 - 21:10 |

**Klubschule Migros Lyss**

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning

| Termine | Tag   | Datum      | Zeit          |
|---------|-------|------------|---------------|
|         | 5 Mi  | 16.06.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 6 Mi  | 23.06.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 7 Mi  | 30.06.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 8 Mi  | 11.08.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 9 Mi  | 18.08.2021 | 20:20 - 21:10 |
|         | 10 Mi | 25.08.2021 | 20:20 - 21:10 |

**Klubschule Migros Lyss**

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

