



# 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>	17.03.2021 - 26.05.2021 / E_1467380
<b>Zeit</b>	19:00 - 19:50 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>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	17.03.2021	19:00 - 19:50
	2 Mi	24.03.2021	19:00 - 19:50
	3 Mi	31.03.2021	19:00 - 19:50
	4 Mi	07.04.2021	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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





# Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	14.04.2021	19:00 - 19:50
	6 Mi	21.04.2021	19:00 - 19:50
	7 Mi	28.04.2021	19:00 - 19:50
	8 Mi	05.05.2021	19:00 - 19:50
	9 Mi	19.05.2021	19:00 - 19:50
	10 Mi	26.05.2021	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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

