



Bodytoning

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.
Datum	08.04.2021 - 08.07.2021 / E_1468973
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Do
Dauer	13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 214.50
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	08.04.2021	17:00 - 17:50
	2 Do	15.04.2021	17:00 - 17:50
	3 Do	22.04.2021	17:00 - 17:50
	4 Do	29.04.2021	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	06.05.2021	17:00 - 17:50
	6 Do	20.05.2021	17:00 - 17:50
	7 Do	27.05.2021	17:00 - 17:50
	8 Do	03.06.2021	17:00 - 17:50
	9 Do	10.06.2021	17:00 - 17:50
	10 Do	17.06.2021	17:00 - 17:50
	11 Do	24.06.2021	17:00 - 17:50
	12 Do	01.07.2021	17:00 - 17:50
	13 Do	08.07.2021	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

