



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, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
Datum	24.03.2021 - 30.06.2021 / E_1469964
Zeit	20:10 - 21:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 210.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.03.2021	20:10 - 21:00
	2 Mi	31.03.2021	20:10 - 21:00
	3 Mi	07.04.2021	20:10 - 21:00
	4 Mi	14.04.2021	20:10 - 21:00
	5 Mi	21.04.2021	20:10 - 21:00
	6 Mi	28.04.2021	20:10 - 21:00
	7 Mi	05.05.2021	20:10 - 21:00
	8 Mi	12.05.2021	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	9 Mi	19.05.2021	20:10 - 21:00
	10 Mi	26.05.2021	20:10 - 21:00
	11 Mi	02.06.2021	20:10 - 21:00
	12 Mi	09.06.2021	20:10 - 21:00
	13 Mi	16.06.2021	20:10 - 21:00
	14 Mi	23.06.2021	20:10 - 21:00
	15 Mi	30.06.2021	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

