



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 - 07.07.2021 / E_1488565 |
| Zeit | 08:30 - 09:20 h |
| Wochentage | Mi |
| Dauer | 16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 224.00 |
| Durchführungsort | Töpferstrasse 3, 6004 Luzern |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| | 1 Mi | 24.03.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 2 Mi | 31.03.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 3 Mi | 07.04.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 4 Mi | 14.04.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 5 Mi | 21.04.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 6 Mi | 28.04.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 7 Mi | 05.05.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 8 Mi | 12.05.2021 | 08:30 - 09:20 |

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

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





Bodytoning

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 9 Mi | 19.05.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 10 Mi | 26.05.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 11 Mi | 02.06.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 12 Mi | 09.06.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 13 Mi | 16.06.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 14 Mi | 23.06.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 15 Mi | 30.06.2021 | 08:30 - 09:20 |
| | 16 Mi | 07.07.2021 | 08:30 - 09:20 |