



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### 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

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

### Datum

23.08.2021 - 15.11.2021 / E\_1518269

### Zeit

21:10 - 22:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 176.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	23.08.2021	21:10 - 22:00
2 Mo	30.08.2021	21:10 - 22:00
3 Mo	06.09.2021	21:10 - 22:00
4 Mo	13.09.2021	21:10 - 22:00
5 Mo	20.09.2021	21:10 - 22:00
6 Mo	27.09.2021	21:10 - 22:00
7 Mo	04.10.2021	21:10 - 22:00
8 Mo	18.10.2021	21:10 - 22:00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Mo	25.10.2021	21:10 - 22:00
10 Mo	08.11.2021	21:10 - 22:00
11 Mo	15.11.2021	21:10 - 22:00

**Klubschule Migros Sursee**

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

