



# Bodytoning \*3G\* Zertifikatspflicht

<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, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<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>Datum</b>	04.01.2022 - 05.07.2022 / E_1538374
<b>Zeit</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 432.00
<b>Durchführungsort</b>	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	04.01.2022	12:15 - 13:05
	2 Di	11.01.2022	12:15 - 13:05
	3 Di	18.01.2022	12:15 - 13:05
	4 Di	25.01.2022	12:15 - 13:05
	5 Di	01.02.2022	12:15 - 13:05
	6 Di	08.02.2022	12:15 - 13:05
	7 Di	15.02.2022	12:15 - 13:05
	8 Di	22.02.2022	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

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





# Bodytoning \*3G\* Zertifikatspflicht

Termine	Tag	Datum	Zeit
	9 Di	01.03.2022	12:15 - 13:05
	10 Di	08.03.2022	12:15 - 13:05
	11 Di	15.03.2022	12:15 - 13:05
	12 Di	22.03.2022	12:15 - 13:05
	13 Di	29.03.2022	12:15 - 13:05
	14 Di	05.04.2022	12:15 - 13:05
	15 Di	12.04.2022	12:15 - 13:05
	16 Di	19.04.2022	12:15 - 13:05
	17 Di	26.04.2022	12:15 - 13:05
	18 Di	03.05.2022	12:15 - 13:05
	19 Di	10.05.2022	12:15 - 13:05
	20 Di	17.05.2022	12:15 - 13:05
	21 Di	24.05.2022	12:15 - 13:05
	22 Di	31.05.2022	12:15 - 13:05
	23 Di	07.06.2022	12:15 - 13:05
	24 Di	14.06.2022	12:15 - 13:05
	25 Di	21.06.2022	12:15 - 13:05
	26 Di	28.06.2022	12:15 - 13:05
	27 Di	05.07.2022	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

