



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	04.02.2023 - 15.04.2023 / E_1579769
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	04.02.2023	09:00 - 09:50
	2 Sa	11.02.2023	09:00 - 09:50
	3 Sa	18.02.2023	09:00 - 09:50
	4 Sa	25.02.2023	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Sa	04.03.2023	09:00 - 09:50
	6 Sa	11.03.2023	09:00 - 09:50
	7 Sa	18.03.2023	09:00 - 09:50
	8 Sa	25.03.2023	09:00 - 09:50
	9 Sa	01.04.2023	09:00 - 09:50
	10 Sa	15.04.2023	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

