



# 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.

### Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

04.05.2022 - 24.08.2022 / E\_1584590

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 320.00

### Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr. 2, 8640 Rapperswil

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 04.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 2 Mi | 11.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 3 Mi | 18.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 4 Mi | 01.06.2022 | 19:00 - 19:50 |



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 5 Mi  | 08.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 6 Mi  | 15.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 7 Mi  | 22.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 8 Mi  | 29.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 9 Mi  | 06.07.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 10 Mi | 13.07.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 11 Mi | 20.07.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 12 Mi | 27.07.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 13 Mi | 03.08.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 14 Mi | 10.08.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 15 Mi | 17.08.2022 | 19:00 - 19:50 |
| 16 Mi | 24.08.2022 | 19:00 - 19:50 |