



# 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

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

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

13.06.2022 - 19.09.2022 / E\_1594225

### Zeit

11:00 - 11:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	13.06.2022	11:00 - 11:50
2 Mo	20.06.2022	11:00 - 11:50
3 Mo	27.06.2022	11:00 - 11:50
4 Mo	04.07.2022	11:00 - 11:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	15.08.2022	11:00 - 11:50
6 Mo	22.08.2022	11:00 - 11:50
7 Mo	29.08.2022	11:00 - 11:50
8 Mo	05.09.2022	11:00 - 11:50
9 Mo	12.09.2022	11:00 - 11:50
10 Mo	19.09.2022	11:00 - 11:50