



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.

- 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: qualitop.ch

Inhalt

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

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

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

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

22.08.2022 - 30.01.2023 / E_1594678

Zeit

18:05 - 18:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 352.00

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	29.08.2022	18:05 - 18:55
	3 Mo	05.09.2022	18:05 - 18:55
	4 Mo	12.09.2022	18:05 - 18:55
	5 Mo	19.09.2022	18:05 - 18:55
	6 Mo	26.09.2022	18:05 - 18:55
	7 Mo	03.10.2022	18:05 - 18:55
	8 Mo	10.10.2022	18:05 - 18:55
	9 Mo	17.10.2022	18:05 - 18:55
	10 Mo	24.10.2022	18:05 - 18:55
	11 Mo	31.10.2022	18:05 - 18:55
	12 Mo	07.11.2022	18:05 - 18:55
	13 Mo	14.11.2022	18:05 - 18:55
	14 Mo	21.11.2022	18:05 - 18:55
	15 Mo	28.11.2022	18:05 - 18:55
	16 Mo	05.12.2022	18:05 - 18:55
	17 Mo	12.12.2022	18:05 - 18:55
	18 Mo	19.12.2022	18:05 - 18:55
	19 Mo	09.01.2023	18:05 - 18:55
	20 Mo	16.01.2023	18:05 - 18:55
	21 Mo	23.01.2023	18:05 - 18:55
	22 Mo	30.01.2023	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

