



# Bodytoning

|                         |   |              |               |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| <b>Beschreibung</b>     | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a></li></ul> |              |               |
| <b>Inhalt</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)</li><li>• Cool down, Stretching, Entspannung</li></ul>  |              |               |
| <b>Voraussetzung</b>    | Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.  |              |               |
| <b>Zielgruppe</b>       | Personen ab 16 Jahren   |              |               |
| <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>Zusatzinfo</b>       | Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.  |              |               |
| <b>Datum</b>            | 07.11.2022 - 30.01.2023 / E_1594680   |              |               |
| <b>Zeit</b>             | 18:05 - 18:55 h   |              |               |
| <b>Wochentage</b>       | Mo  |              |               |
| <b>Dauer</b>            | 11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten   |              |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 176.00  |              |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Gartenstrasse 5, 7000 Chur  |              |               |
| <b>Termine</b>          | <b>Tag</b>  | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|                         | 1 Mo  | 07.11.2022   | 18:05 - 18:55 |

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning

| Termine | Tag   | Datum      | Zeit          |
|---------|-------|------------|---------------|
|         | 2 Mo  | 14.11.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 3 Mo  | 21.11.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 4 Mo  | 28.11.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 5 Mo  | 05.12.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 6 Mo  | 12.12.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 7 Mo  | 19.12.2022 | 18:05 - 18:55 |
|         | 8 Mo  | 09.01.2023 | 18:05 - 18:55 |
|         | 9 Mo  | 16.01.2023 | 18:05 - 18:55 |
|         | 10 Mo | 23.01.2023 | 18:05 - 18:55 |
|         | 11 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](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

