



# 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

05.08.2022 - 21.10.2022 / E\_1596638

### Zeit

12:10 - 13:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 198.00

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	05.08.2022	12:10 - 13:00
2 Fr	12.08.2022	12:10 - 13:00
3 Fr	19.08.2022	12:10 - 13:00
4 Fr	26.08.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Fr	02.09.2022	12:10 - 13:00
6 Fr	09.09.2022	12:10 - 13:00
7 Fr	16.09.2022	12:10 - 13:00
8 Fr	23.09.2022	12:10 - 13:00
9 Fr	30.09.2022	12:10 - 13:00
10 Fr	07.10.2022	12:10 - 13:00
11 Fr	14.10.2022	12:10 - 13:00
12 Fr	21.10.2022	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

