



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, Kraftausdauer (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

08.08.2022 - 24.10.2022 / E_1596658

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Mo

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 Mo	08.08.2022	12:10 - 13:00
2 Mo	15.08.2022	12:10 - 13:00
3 Mo	22.08.2022	12:10 - 13:00
4 Mo	29.08.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	05.09.2022	12:10 - 13:00
6 Mo	12.09.2022	12:10 - 13:00
7 Mo	19.09.2022	12:10 - 13:00
8 Mo	26.09.2022	12:10 - 13:00
9 Mo	03.10.2022	12:10 - 13:00
10 Mo	10.10.2022	12:10 - 13:00
11 Mo	17.10.2022	12:10 - 13:00
12 Mo	24.10.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

