



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

18.08.2022 - 22.12.2022 / E_1599329

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Do

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	09:00 - 09:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	25.08.2022	09:00 - 09:50
	3 Do	01.09.2022	09:00 - 09:50
	4 Do	08.09.2022	09:00 - 09:50
	5 Do	15.09.2022	09:00 - 09:50
	6 Do	22.09.2022	09:00 - 09:50
	7 Do	29.09.2022	09:00 - 09:50
	8 Do	06.10.2022	09:00 - 09:50
	9 Do	13.10.2022	09:00 - 09:50
	10 Do	20.10.2022	09:00 - 09:50
	11 Do	27.10.2022	09:00 - 09:50
	12 Do	03.11.2022	09:00 - 09:50
	13 Do	10.11.2022	09:00 - 09:50
	14 Do	17.11.2022	09:00 - 09:50
	15 Do	24.11.2022	09:00 - 09:50
	16 Do	01.12.2022	09:00 - 09:50
	17 Do	08.12.2022	09:00 - 09:50
	18 Do	15.12.2022	09:00 - 09:50
	19 Do	22.12.2022	09:00 - 09:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

