



# 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

Erwachsene

### Lernziele

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

### Zusatzinfo

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: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

29.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1600496

### Zeit

18:10 - 19:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 340.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	29.08.2022	18:10 - 19:00
2 Mo	05.09.2022	18:10 - 19:00
3 Mo	12.09.2022	18:10 - 19:00
4 Mo	19.09.2022	18:10 - 19:00

**Klubschule Migros Altstetten**

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	26.09.2022	18:10 - 19:00
6 Mo	03.10.2022	18:10 - 19:00
7 Mo	10.10.2022	18:10 - 19:00
8 Mo	17.10.2022	18:10 - 19:00
9 Mo	24.10.2022	18:10 - 19:00
10 Mo	31.10.2022	18:10 - 19:00
11 Mo	07.11.2022	18:10 - 19:00
12 Mo	14.11.2022	18:10 - 19:00
13 Mo	21.11.2022	18:10 - 19:00
14 Mo	28.11.2022	18:10 - 19:00
15 Mo	05.12.2022	18:10 - 19:00
16 Mo	12.12.2022	18:10 - 19:00
17 Mo	19.12.2022	18:10 - 19:00

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

