



# 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

12.10.2022 - 14.12.2022 / E\_1608819

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	12.10.2022	19:00 - 19:50
2 Mi	19.10.2022	19:00 - 19:50
3 Mi	26.10.2022	19:00 - 19:50
4 Mi	02.11.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	09.11.2022	19:00 - 19:50
6 Mi	16.11.2022	19:00 - 19:50
7 Mi	23.11.2022	19:00 - 19:50
8 Mi	30.11.2022	19:00 - 19:50
9 Mi	07.12.2022	19:00 - 19:50
10 Mi	14.12.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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

