



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

06.09.2022 - 08.11.2022 / E_1608974

Zeit

18:15 - 19:05 h

Wochentage

Di

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 148.50

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	06.09.2022	18:15 - 19:05
2 Di	13.09.2022	18:15 - 19:05
3 Di	20.09.2022	18:15 - 19:05
4 Di	04.10.2022	18:15 - 19:05

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Di	11.10.2022	18:15 - 19:05
6 Di	18.10.2022	18:15 - 19:05
7 Di	25.10.2022	18:15 - 19:05
8 Di	01.11.2022	18:15 - 19:05
9 Di	08.11.2022	18:15 - 19:05