



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

- Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten
- anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen
- Kräftigung des gesamten Körpers mit- oder ohne Hilfsmittel
- 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: qualitop.ch

Datum

04.10.2022 - 20.12.2022 / E_1611008

Zeit

19:10 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.10.2022	19:10 - 20:00



Bodytoning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	11.10.2022	19:10 - 20:00
3 Di	18.10.2022	19:10 - 20:00
4 Di	25.10.2022	19:10 - 20:00
5 Di	01.11.2022	19:10 - 20:00
6 Di	08.11.2022	19:10 - 20:00
7 Di	15.11.2022	19:10 - 20:00
8 Di	22.11.2022	19:10 - 20:00
9 Di	29.11.2022	19:10 - 20:00
10 Di	06.12.2022	19:10 - 20:00
11 Di	13.12.2022	19:10 - 20:00
12 Di	20.12.2022	19:10 - 20:00