



Bodytoning

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	26.10.2022 - 11.01.2023 / E_1616527
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 181.50
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	26.10.2022	18:00 - 18:50
	2 Mi	02.11.2022	18:00 - 18:50
	3 Mi	09.11.2022	18:00 - 18:50
	4 Mi	16.11.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	23.11.2022	18:00 - 18:50
	6 Mi	30.11.2022	18:00 - 18:50
	7 Mi	07.12.2022	18:00 - 18:50
	8 Mi	14.12.2022	18:00 - 18:50
	9 Mi	21.12.2022	18:00 - 18:50
	10 Mi	04.01.2023	18:00 - 18:50
	11 Mi	11.01.2023	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

