



Bodycocktail



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Man nehme Elemente aus Bodytoning, Bauch Bein Po, Balance Pad und Pump 'n' go, mische und schüttele das Ganze kräftig, füge einen Spritzer Step- Toning hinzu und runde mit einer Prise Stabilitätstraining ab: Fertig ist der Bodycocktail, ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle. Kommen Sie auf den Geschmack!

Inhalt

- Warm-up
- Kraftausdauer mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln (was für Hilfsmittel?)
- Cool-down, Stretching und Entspannung

Voraussetzung

Keine

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

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

Datum

23.11.2022 - 21.12.2022 / E_1625600

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 80.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	23.11.2022	12:10 - 13:00
2 Mi	30.11.2022	12:10 - 13:00
3 Mi	07.12.2022	12:10 - 13:00
4 Mi	14.12.2022	12:10 - 13:00
5 Mi	21.12.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

