

Bodytoning

Im Bodytoning kräftigen Sie mit abwechslungsreichen Übungen, bei denen das eigene Körpergewicht eingesetzt wird, die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Zu Beginn einer Stunde findet stets ein kurzes Aufwärmen statt. Danach folgt ein intensiver Kräftigungsteil für Bauch, Beine und Po. Abgerundet wird jede Trainingsstunde mit Stretching.

Leitung

Christa Widmer, dipl. Turnlehrerin, Body-Balance-Pilates-Instruktorin

Ort und Kleidung

Der Kurs findet in der Medbase Basel St. Elisabethen statt. Bitte bringen Sie Trainingskleidung, Turnschuhe und ein Frotteetuch mit. Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Zeit

Montag 18.00–19.00 Uhr

Donnerstag 09.00–10.00 Uhr

Kurseinstieg ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

Kosten

CHF 15 / 60 Minuten

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.

Medbase Basel St. Elisabethen steht Versicherten aller Krankenkassen offen.