

Bauch-Beine-Po

Beschreibung	Wollen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po 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 Krafterhaltung gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag. Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Krafterhaltungsteil (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 (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) 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	07.01.2019 - 15.04.2019 / E_1142149		
Zeit	08:30 - 09:20 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 217.50		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	07.01.2019	08:30 - 09:20
	2 Mo	14.01.2019	08:30 - 09:20
	3 Mo	21.01.2019	08:30 - 09:20
	4 Mo	28.01.2019	08:30 - 09:20
	5 Mo	04.02.2019	08:30 - 09:20
	6 Mo	11.02.2019	08:30 - 09:20
	7 Mo	18.02.2019	08:30 - 09:20
	8 Mo	25.02.2019	08:30 - 09:20
	9 Mo	04.03.2019	08:30 - 09:20
	10 Mo	11.03.2019	08:30 - 09:20
	11 Mo	18.03.2019	08:30 - 09:20
	12 Mo	25.03.2019	08:30 - 09:20
	13 Mo	01.04.2019	08:30 - 09:20

Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	14 Mo	08.04.2019	08:30 - 09:20
	15 Mo	15.04.2019	08:30 - 09:20