



Bauch Beine Po - Early Bird

Beschreibung	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten.</p> <p>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 Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, Kraftausdaueranteil (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	13.03.2019 - 15.05.2019 / E_1181483
Zeit	08:20 - 08:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po - Early Bird

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	13.03.2019	08:20 - 08:50
	2 Mi	20.03.2019	08:20 - 08:50
	3 Mi	27.03.2019	08:20 - 08:50
	4 Mi	03.04.2019	08:20 - 08:50
	5 Mi	10.04.2019	08:20 - 08:50
	6 Mi	17.04.2019	08:20 - 08:50
	7 Mi	24.04.2019	08:20 - 08:50
	8 Mi	01.05.2019	08:20 - 08:50
	9 Mi	08.05.2019	08:20 - 08:50
	10 Mi	15.05.2019	08:20 - 08:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

