

Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

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 Kraftausdauer 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, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
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.
Datum	14.08.2018 - 29.01.2019 / E_1209268
Zeit	18:05 - 18:55 h
Wochentage	Di
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 352.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	14.08.2018	18:05 - 18:55
	2 Di	21.08.2018	18:05 - 18:55
	3 Di	28.08.2018	18:05 - 18:55
	4 Di	04.09.2018	18:05 - 18:55
	5 Di	11.09.2018	18:05 - 18:55
	6 Di	18.09.2018	18:05 - 18:55
	7 Di	25.09.2018	18:05 - 18:55
	8 Di	02.10.2018	18:05 - 18:55
	9 Di	09.10.2018	18:05 - 18:55
	10 Di	16.10.2018	18:05 - 18:55
	11 Di	23.10.2018	18:05 - 18:55
	12 Di	30.10.2018	18:05 - 18:55
	13 Di	06.11.2018	18:05 - 18:55
	14 Di	13.11.2018	18:05 - 18:55
	15 Di	20.11.2018	18:05 - 18:55
	16 Di	27.11.2018	18:05 - 18:55

Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Di	04.12.2018	18:05 - 18:55
18 Di	11.12.2018	18:05 - 18:55
19 Di	18.12.2018	18:05 - 18:55
20 Di	15.01.2019	18:05 - 18:55
21 Di	22.01.2019	18:05 - 18:55
22 Di	29.01.2019	18:05 - 18:55