

# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie <a href="#">hier</a> .		
<b>Datum</b>	15.08.2018 - 19.12.2018 / E_1212388		
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 275.50		
<b>Durchführungsort</b>	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	15.08.2018	18:00 - 18:50
	2 Mi	22.08.2018	18:00 - 18:50
	3 Mi	29.08.2018	18:00 - 18:50
	4 Mi	05.09.2018	18:00 - 18:50
	5 Mi	12.09.2018	18:00 - 18:50
	6 Mi	19.09.2018	18:00 - 18:50
	7 Mi	26.09.2018	18:00 - 18:50
	8 Mi	03.10.2018	18:00 - 18:50
	9 Mi	10.10.2018	18:00 - 18:50
	10 Mi	17.10.2018	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

[klubschule.zofingen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.zofingen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Mi	24.10.2018	18:00 - 18:50
12 Mi	31.10.2018	18:00 - 18:50
13 Mi	07.11.2018	18:00 - 18:50
14 Mi	14.11.2018	18:00 - 18:50
15 Mi	21.11.2018	18:00 - 18:50
16 Mi	28.11.2018	18:00 - 18:50
17 Mi	05.12.2018	18:00 - 18:50
18 Mi	12.12.2018	18:00 - 18:50
19 Mi	19.12.2018	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

[klubschule.zofingen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.zofingen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

