

smartAbs - das ultimative Rumpftraining

Beschreibung	smartAbs ist ein intensives Fitnessstraining mit dem Schwerpunkt Muskel- und Körperformung. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Stabilität für den Rumpfbereich trainiert. Durch die Übungswahl und -kombination werden Stabilisation, Kraft und Koordination im Bauch- und Rumpfbereich verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. <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• Hauptteil mit Kräftigungs- und Stabilitätsübungen für den Rumpfbereich• Cool Down
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Frauen und Männer ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur kräftigen, straffen und formen.• Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.• Sie steigert die Kontrolle und Stabilisation im Rumpfbereich.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	10.01.2019 - 14.03.2019 / E_1215180
Zeit	18:00 - 18:30 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 145.00
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.01.2019	18:00 - 18:30
	2 Do	17.01.2019	18:00 - 18:30
	3 Do	24.01.2019	18:00 - 18:30
	4 Do	31.01.2019	18:00 - 18:30
	5 Do	07.02.2019	18:00 - 18:30
	6 Do	14.02.2019	18:00 - 18:30
	7 Do	21.02.2019	18:00 - 18:30
	8 Do	28.02.2019	18:00 - 18:30
	9 Do	07.03.2019	18:00 - 18:30
	10 Do	14.03.2019	18:00 - 18:30

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

