

BBP: 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	21.08.2018 - 25.06.2019 / E_1216669		
Zeit	17:00 - 17:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	42 Kurstag(e). Total 42.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 609.00 Jahreskurs		
Durchführungsort	Belalpstrasse 1, 3900 Brig		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	21.08.2018	17:00 - 17:50
	2 Di	28.08.2018	17:00 - 17:50
	3 Di	04.09.2018	17:00 - 17:50
	4 Di	11.09.2018	17:00 - 17:50
	5 Di	18.09.2018	17:00 - 17:50
	6 Di	25.09.2018	17:00 - 17:50
	7 Di	02.10.2018	17:00 - 17:50
	8 Di	09.10.2018	17:00 - 17:50
	9 Di	16.10.2018	17:00 - 17:50
	10 Di	23.10.2018	17:00 - 17:50
	11 Di	30.10.2018	17:00 - 17:50
	12 Di	06.11.2018	17:00 - 17:50
	13 Di	13.11.2018	17:00 - 17:50
	14 Di	20.11.2018	17:00 - 17:50
	15 Di	27.11.2018	17:00 - 17:50

BBP: Bauch - Beine - Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
16 Di	04.12.2018	17:00 - 17:50
17 Di	11.12.2018	17:00 - 17:50
18 Di	18.12.2018	17:00 - 17:50
19 Di	08.01.2019	17:00 - 17:50
20 Di	15.01.2019	17:00 - 17:50
21 Di	22.01.2019	17:00 - 17:50
22 Di	29.01.2019	17:00 - 17:50
23 Di	05.02.2019	17:00 - 17:50
24 Di	12.02.2019	17:00 - 17:50
25 Di	19.02.2019	17:00 - 17:50
26 Di	26.02.2019	17:00 - 17:50
27 Di	05.03.2019	17:00 - 17:50
28 Di	12.03.2019	17:00 - 17:50
29 Di	26.03.2019	17:00 - 17:50
30 Di	02.04.2019	17:00 - 17:50
31 Di	09.04.2019	17:00 - 17:50
32 Di	16.04.2019	17:00 - 17:50
33 Di	23.04.2019	17:00 - 17:50
34 Di	30.04.2019	17:00 - 17:50
35 Di	07.05.2019	17:00 - 17:50
36 Di	14.05.2019	17:00 - 17:50
37 Di	21.05.2019	17:00 - 17:50
38 Di	28.05.2019	17:00 - 17:50
39 Di	04.06.2019	17:00 - 17:50
40 Di	11.06.2019	17:00 - 17:50
41 Di	18.06.2019	17:00 - 17:50
42 Di	25.06.2019	17:00 - 17:50