

smartAbs - das ultimative Rumpftraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung	<p>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.</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• 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	03.12.2018 - 18.02.2019 / E_1229704
Zeit	12:15 - 12:45 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 145.00
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.12.2018	12:15 - 12:45
	2 Mo	10.12.2018	12:15 - 12:45
	3 Mo	17.12.2018	12:15 - 12:45
	4 Mo	07.01.2019	12:15 - 12:45
	5 Mo	14.01.2019	12:15 - 12:45
	6 Mo	21.01.2019	12:15 - 12:45
	7 Mo	28.01.2019	12:15 - 12:45
	8 Mo	04.02.2019	12:15 - 12:45
	9 Mo	11.02.2019	12:15 - 12:45
	10 Mo	18.02.2019	12:15 - 12:45