

Bauch Beine Po - Early Bird



Garantierte Durchführung

Beschreibung	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. 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.</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, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung																		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren																		
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.																		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																		
Datum	20.09.2018 - 18.10.2018 / E_1234815																		
Zeit	07:15 - 07:45 h																		
Wochentage	Do																		
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 30 Minuten																		
Preis	CHF 72.50																		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																		
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>20.09.2018</td><td>07:15 - 07:45</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>27.09.2018</td><td>07:15 - 07:45</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>04.10.2018</td><td>07:15 - 07:45</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>11.10.2018</td><td>07:15 - 07:45</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>18.10.2018</td><td>07:15 - 07:45</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	20.09.2018	07:15 - 07:45	2 Do	27.09.2018	07:15 - 07:45	3 Do	04.10.2018	07:15 - 07:45	4 Do	11.10.2018	07:15 - 07:45	5 Do	18.10.2018	07:15 - 07:45
Tag	Datum	Zeit																	
1 Do	20.09.2018	07:15 - 07:45																	
2 Do	27.09.2018	07:15 - 07:45																	
3 Do	04.10.2018	07:15 - 07:45																	
4 Do	11.10.2018	07:15 - 07:45																	
5 Do	18.10.2018	07:15 - 07:45																	