

Bauch-Beine-Po

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	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	12.01.2019 - 16.03.2019 / E_1243872		
Zeit	10:30 - 11:20 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 145.00		
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	12.01.2019	10:30 - 11:20
	2 Sa	19.01.2019	10:30 - 11:20
	3 Sa	26.01.2019	10:30 - 11:20
	4 Sa	02.02.2019	10:30 - 11:20
	5 Sa	09.02.2019	10:30 - 11:20
	6 Sa	16.02.2019	10:30 - 11:20
	7 Sa	23.02.2019	10:30 - 11:20
	8 Sa	02.03.2019	10:30 - 11:20
	9 Sa	09.03.2019	10:30 - 11:20
	10 Sa	16.03.2019	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

