

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	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	06.11.2018 - 22.01.2019 / E_1251444
Zeit	09:30 - 10:20 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 145.00
Durchführungsort	FlowerPower: Industriestrasse 78, Olten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	06.11.2018	09:30 - 10:20
	2 Di	13.11.2018	09:30 - 10:20
	3 Di	20.11.2018	09:30 - 10:20
	4 Di	27.11.2018	09:30 - 10:20
	5 Di	04.12.2018	09:30 - 10:20
	6 Di	11.12.2018	09:30 - 10:20
	7 Di	18.12.2018	09:30 - 10:20
	8 Di	08.01.2019	09:30 - 10:20
	9 Di	15.01.2019	09:30 - 10:20
	10 Di	22.01.2019	09:30 - 10:20