

# Bauch Beine Po



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie <a href="#">hier</a> .
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten</li><li>• anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen</li><li>• Kräftigung mit Hauptmerk auf Bauch, Beine und Po (mit- oder ohne Hilfsmittel)</li><li>• Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: <a href="#">Link: _Kurs-Sharing-Angebot</a></li></ul>
<b>Datum</b>	20.11.2018 - 05.03.2019 / E_1252567
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 210.00
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	20.11.2018	18:00 - 18:50
	2 Di	27.11.2018	18:00 - 18:50
	3 Di	04.12.2018	18:00 - 18:50
	4 Di	11.12.2018	18:00 - 18:50
	5 Di	18.12.2018	18:00 - 18:50
	6 Di	08.01.2019	18:00 - 18:50
	7 Di	15.01.2019	18:00 - 18:50
	8 Di	22.01.2019	18:00 - 18:50
	9 Di	29.01.2019	18:00 - 18:50
	10 Di	05.02.2019	18:00 - 18:50
	11 Di	12.02.2019	18:00 - 18:50
	12 Di	19.02.2019	18:00 - 18:50

# Bauch Beine Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
13 Di	26.02.2019	18:00 - 18:50
14 Di	05.03.2019	18:00 - 18:50