



# 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](http://qualicert.ch)

### Inhalt

- 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

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

23.01.2019 - 27.03.2019 / E\_1268714

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 145.00

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	23.01.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	30.01.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	06.02.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	13.02.2019	18:00 - 18:50
5 Mi	20.02.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	27.02.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	06.03.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	13.03.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	20.03.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	27.03.2019	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

