

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 Krafterhaltung 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, Krafterhaltungsteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
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.
Datum	03.01.2019 - 25.04.2019 / E_1268771
Zeit	15:00 - 15:50 h
Wochentage	Do
Dauer	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 272.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.01.2019	15:00 - 15:50
	2 Do	10.01.2019	15:00 - 15:50
	3 Do	17.01.2019	15:00 - 15:50
	4 Do	24.01.2019	15:00 - 15:50
	5 Do	31.01.2019	15:00 - 15:50
	6 Do	07.02.2019	15:00 - 15:50
	7 Do	14.02.2019	15:00 - 15:50
	8 Do	21.02.2019	15:00 - 15:50
	9 Do	28.02.2019	15:00 - 15:50
	10 Do	07.03.2019	15:00 - 15:50
	11 Do	14.03.2019	15:00 - 15:50
	12 Do	21.03.2019	15:00 - 15:50
	13 Do	28.03.2019	15:00 - 15:50
	14 Do	04.04.2019	15:00 - 15:50
	15 Do	11.04.2019	15:00 - 15:50
	16 Do	25.04.2019	15:00 - 15:50