



Bauch Beine Po 50+

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
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	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	24.04.2019 - 26.06.2019 / E_1291145
Zeit	13:30 - 14:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 160.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40
Gartenstrasse 5 info.ch@gmos.ch
7001 Chur klubschule.ch





Bauch Beine Po 50+

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.04.2019	13:30 - 14:20
	2 Mi	01.05.2019	13:30 - 14:20
	3 Mi	08.05.2019	13:30 - 14:20
	4 Mi	15.05.2019	13:30 - 14:20
	5 Mi	22.05.2019	13:30 - 14:20
	6 Mi	29.05.2019	13:30 - 14:20
	7 Mi	05.06.2019	13:30 - 14:20
	8 Mi	12.06.2019	13:30 - 14:20
	9 Mi	19.06.2019	13:30 - 14:20
	10 Mi	26.06.2019	13:30 - 14:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

