



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

- 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.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Datum

18.03.2019 - 27.05.2019 / E_1291792

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	18.03.2019	09:30 - 10:20
	2 Mo	25.03.2019	09:30 - 10:20
	3 Mo	01.04.2019	09:30 - 10:20
	4 Mo	08.04.2019	09:30 - 10:20
	5 Mo	15.04.2019	09:30 - 10:20
	6 Mo	29.04.2019	09:30 - 10:20
	7 Mo	06.05.2019	09:30 - 10:20
	8 Mo	13.05.2019	09:30 - 10:20
	9 Mo	20.05.2019	09:30 - 10:20
	10 Mo	27.05.2019	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

