



# Bauch-Beine-Po (bilingue)



## 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, Kraftausdauer (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

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien. Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

### Datum

30.04.2019 - 15.10.2019 / E\_1291820

### Zeit

17:30 - 18:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 330.00

### Klubschule Migros Biel/Bienne

Unionsgasse 13  
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

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





# Bauch-Beine-Po (bilingue)



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	30.04.2019	17:30 - 18:20
2 Di	07.05.2019	17:30 - 18:20
3 Di	14.05.2019	17:30 - 18:20
4 Di	21.05.2019	17:30 - 18:20
5 Di	28.05.2019	17:30 - 18:20
6 Di	04.06.2019	17:30 - 18:20
7 Di	11.06.2019	17:30 - 18:20
8 Di	18.06.2019	17:30 - 18:20
9 Di	25.06.2019	17:30 - 18:20
10 Di	02.07.2019	17:30 - 18:20
11 Di	13.08.2019	17:30 - 18:20
12 Di	20.08.2019	17:30 - 18:20
13 Di	27.08.2019	17:30 - 18:20
14 Di	03.09.2019	17:30 - 18:20
15 Di	10.09.2019	17:30 - 18:20
16 Di	17.09.2019	17:30 - 18:20
17 Di	24.09.2019	17:30 - 18:20
18 Di	01.10.2019	17:30 - 18:20
19 Di	08.10.2019	17:30 - 18:20
20 Di	15.10.2019	17:30 - 18:20