



Bauch Beine Po / Cuisses Abdos Fessiers



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, 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, raffermir et sculpter 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. Le Fitness corporel et une meilleure perception 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

06.06.2019 - 21.11.2019 / E_1294398

Zeit

10:15 - 11:05 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 330.00

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bauch Beine Po / Cuisses Abdos Fessiers



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	06.06.2019	10:15 - 11:05
2 Do	13.06.2019	10:15 - 11:05
3 Do	20.06.2019	10:15 - 11:05
4 Do	27.06.2019	10:15 - 11:05
5 Do	04.07.2019	10:15 - 11:05
6 Do	15.08.2019	10:15 - 11:05
7 Do	22.08.2019	10:15 - 11:05
8 Do	29.08.2019	10:15 - 11:05
9 Do	05.09.2019	10:15 - 11:05
10 Do	12.09.2019	10:15 - 11:05
11 Do	19.09.2019	10:15 - 11:05
12 Do	26.09.2019	10:15 - 11:05
13 Do	03.10.2019	10:15 - 11:05
14 Do	10.10.2019	10:15 - 11:05
15 Do	17.10.2019	10:15 - 11:05
16 Do	24.10.2019	10:15 - 11:05
17 Do	31.10.2019	10:15 - 11:05
18 Do	07.11.2019	10:15 - 11:05
19 Do	14.11.2019	10:15 - 11:05
20 Do	21.11.2019	10:15 - 11:05

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

