



Bauch Beine Po - 1x ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung "1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt 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.

Voraussetzung Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele Sie kennen die Inhalte des Kurses Bauch Beine Po.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Bauch_Beine_Po-Kurs](#)

Zusatzinfo [Weitere Angebote 1x ausprobieren in der Klubschule Wohlen](#)

Datum 26.10.2019 / E_1294805

Zeit 10:30 - 11:20 h

Wochentage Sa

Dauer 1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 0.00

Durchführungsort Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	26.10.2019	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG
klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

