



Bauch-Beine-Po (14taglich)



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. Korpertliche 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.](#)

Datum

09.03.2019 - 07.09.2019 / E_1296493

Zeit

10:00 - 11:15 h

Wochentage

Sa

Dauer

9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 222.75

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	09.03.2019	10:00 - 11:15

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po (14taglich)



Garantierte Durchfuhrung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Sa	30.03.2019	10:00 - 11:15
3 Sa	06.04.2019	10:00 - 11:15
4 Sa	04.05.2019	10:00 - 11:15
5 Sa	18.05.2019	10:00 - 11:15
6 Sa	15.06.2019	10:00 - 11:15
7 Sa	29.06.2019	10:00 - 11:15
8 Sa	24.08.2019	10:00 - 11:15
9 Sa	07.09.2019	10:00 - 11:15

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

