



# Bauch Beine Po - Early Bird

<b>Beschreibung</b>	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	15.04.2019 - 01.07.2019 / E_1304700
<b>Zeit</b>	06:30 - 07:00 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

**Klubschule Migros Thun** Tel. +41 58 568 94 64  
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch  
3600 Thun [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch Beine Po - Early Bird

**Preis** CHF 165.00

**Durchführungsort** Bernstrasse 1a, 3600 Thun

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	15.04.2019	06:30 - 07:00
	2 Mo	29.04.2019	06:30 - 07:00
	3 Mo	06.05.2019	06:30 - 07:00
	4 Mo	13.05.2019	06:30 - 07:00
	5 Mo	20.05.2019	06:30 - 07:00
	6 Mo	27.05.2019	06:30 - 07:00
	7 Mo	03.06.2019	06:30 - 07:00
	8 Mo	17.06.2019	06:30 - 07:00
	9 Mo	24.06.2019	06:30 - 07:00
	10 Mo	01.07.2019	06:30 - 07:00

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

