



# Bauch-Beine-Po

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>                 | <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> <p>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></p> |
| <b>Inhalt</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (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>                        | 15.08.2019 - 17.10.2019 / E_1308191   |
| <b>Zeit</b>                         | 12:05 - 12:55 h   |
| <b>Wochentage</b>                   | Do  |
| <b>Dauer</b>                        | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten   |
| <b>Preis</b>                        | CHF 165.00  |
| <b>Durchführungsort</b>             | Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau   |
| <b>Klubschule Migros Aarau</b>      | Tel. +41 58 568 98 00   |
| Bleichemattstrasse 42<br>5000 Aarau | <a href="mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch">klubschule.aarau@migrosaare.ch</a><br><a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>  |



# Bauch-Beine-Po

| Termine | Tag   | Datum      | Zeit          |
|---------|-------|------------|---------------|
|         | 1 Do  | 15.08.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 2 Do  | 22.08.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 3 Do  | 29.08.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 4 Do  | 05.09.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 5 Do  | 12.09.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 6 Do  | 19.09.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 7 Do  | 26.09.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 8 Do  | 03.10.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 9 Do  | 10.10.2019 | 12:05 - 12:55 |
|         | 10 Do | 17.10.2019 | 12:05 - 12:55 |

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

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

