



Bauch-Beine-Po

Beschreibung	<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: qualicert.ch</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.
Datum	21.08.2019 - 15.01.2020 / E_1308937
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 320.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	21.08.2019	20:00 - 20:50
	2 Mi	28.08.2019	20:00 - 20:50
	3 Mi	04.09.2019	20:00 - 20:50
	4 Mi	11.09.2019	20:00 - 20:50
	5 Mi	18.09.2019	20:00 - 20:50
	6 Mi	25.09.2019	20:00 - 20:50
	7 Mi	02.10.2019	20:00 - 20:50
	8 Mi	09.10.2019	20:00 - 20:50
	9 Mi	16.10.2019	20:00 - 20:50
	10 Mi	23.10.2019	20:00 - 20:50
	11 Mi	30.10.2019	20:00 - 20:50
	12 Mi	06.11.2019	20:00 - 20:50
	13 Mi	13.11.2019	20:00 - 20:50
	14 Mi	20.11.2019	20:00 - 20:50
	15 Mi	27.11.2019	20:00 - 20:50
	16 Mi	04.12.2019	20:00 - 20:50
	17 Mi	11.12.2019	20:00 - 20:50
	18 Mi	18.12.2019	20:00 - 20:50
	19 Mi	08.01.2020	20:00 - 20:50
	20 Mi	15.01.2020	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

