



# Bauch-Beine-Po



## 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. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag.

### Inhalt

- Warm up
- Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)
- Cool down, Stretching, Entspannung

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen
- Dabei straffen und formen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po

### Datum

06.01.2020 - 07.09.2020 / E\_1309787

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 384.00

### Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	06.01.2020	10:00 - 10:50
2 Mo	13.01.2020	10:00 - 10:50
3 Mo	20.01.2020	10:00 - 10:50
4 Mo	27.01.2020	10:00 - 10:50
5 Mo	03.02.2020	10:00 - 10:50



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mo	10.02.2020	10:00 - 10:50
7 Mo	17.02.2020	10:00 - 10:50
8 Mo	24.02.2020	10:00 - 10:50
9 Mo	02.03.2020	10:00 - 10:50
10 Mo	09.03.2020	10:00 - 10:50
11 Mo	08.06.2020	10:00 - 10:50
12 Mo	15.06.2020	10:00 - 10:50
13 Mo	22.06.2020	10:00 - 10:50
14 Mo	29.06.2020	10:00 - 10:50
15 Mo	06.07.2020	10:00 - 10:50
16 Mo	13.07.2020	10:00 - 10:50
17 Mo	20.07.2020	10:00 - 10:50
18 Mo	27.07.2020	10:00 - 10:50
19 Mo	03.08.2020	10:00 - 10:50
20 Mo	10.08.2020	10:00 - 10:50
21 Mo	17.08.2020	10:00 - 10:50
22 Mo	24.08.2020	10:00 - 10:50
23 Mo	31.08.2020	10:00 - 10:50
24 Mo	07.09.2020	10:00 - 10:50