



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, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	16.09.2019 - 16.12.2019 / E_1320158
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Mo
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 231.00
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen
Klubschule Migros Zofingen	Tel. +41 58 568 93 93
Hintere Hauptgasse 3 4800 Zofingen	klubschule.zofingen@migrosaare.ch klubschule.ch



Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	16.09.2019	18:30 - 19:20
	2 Mo	23.09.2019	18:30 - 19:20
	3 Mo	30.09.2019	18:30 - 19:20
	4 Mo	07.10.2019	18:30 - 19:20
	5 Mo	14.10.2019	18:30 - 19:20
	6 Mo	21.10.2019	18:30 - 19:20
	7 Mo	28.10.2019	18:30 - 19:20
	8 Mo	04.11.2019	18:30 - 19:20
	9 Mo	11.11.2019	18:30 - 19:20
	10 Mo	18.11.2019	18:30 - 19:20
	11 Mo	25.11.2019	18:30 - 19:20
	12 Mo	02.12.2019	18:30 - 19:20
	13 Mo	09.12.2019	18:30 - 19:20
	14 Mo	16.12.2019	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

