



Bauch-Beine-Po (bilingue)

| | |
|--|---|
| 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 Qualitop zertifiziert. 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: www.qualitop.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. |
| Zusatzinfo | Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien |
| Datum | 28.09.2019 - 30.11.2019 / E_1323957 |
| Zeit | 10:00 - 10:50 h |
| Wochentage | Sa |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 165.00 |
| Durchführungsort | Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne |
| Klubschule Migros Biel/Bienne Unionsgasse 13 2502 Biel / Bienne | Tel. +41 58 568 96 96 klubschule.biel@migrosaare.ch klubschule.ch |



Bauch-Beine-Po (bilingue)

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Sa | 28.09.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 2 Sa | 05.10.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 3 Sa | 12.10.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 4 Sa | 19.10.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 5 Sa | 26.10.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 6 Sa | 02.11.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 7 Sa | 09.11.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 8 Sa | 16.11.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 9 Sa | 23.11.2019 | 10:00 - 10:50 |
| | 10 Sa | 30.11.2019 | 10:00 - 10:50 |