



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.

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

Inhalt

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

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

14.08.2019 - 16.10.2019 / E_1330442

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 14.08.2019 | 20:00 - 20:50 |

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 2 Mi | 21.08.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 3 Mi | 28.08.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 4 Mi | 04.09.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 5 Mi | 11.09.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 6 Mi | 18.09.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 7 Mi | 25.09.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 8 Mi | 02.10.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 9 Mi | 09.10.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 10 Mi | 16.10.2019 | 20:00 - 20:50 |