



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

Erwachsene

Lernziele

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

Datum

29.08.2019 - 19.12.2019 / E_1336586

Zeit

11:30 - 12:20 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 340.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.08.2019	11:30 - 12:20
2 Do	05.09.2019	11:30 - 12:20
3 Do	12.09.2019	11:30 - 12:20
4 Do	19.09.2019	11:30 - 12:20



Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Do	26.09.2019	11:30 - 12:20
6 Do	03.10.2019	11:30 - 12:20
7 Do	10.10.2019	11:30 - 12:20
8 Do	17.10.2019	11:30 - 12:20
9 Do	24.10.2019	11:30 - 12:20
10 Do	31.10.2019	11:30 - 12:20
11 Do	07.11.2019	11:30 - 12:20
12 Do	14.11.2019	11:30 - 12:20
13 Do	21.11.2019	11:30 - 12:20
14 Do	28.11.2019	11:30 - 12:20
15 Do	05.12.2019	11:30 - 12:20
16 Do	12.12.2019	11:30 - 12:20
17 Do	19.12.2019	11:30 - 12:20