



# 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](http://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

11.09.2019 - 18.12.2019 / E\_1339938

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 255.00

### Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	11.09.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	18.09.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	25.09.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	02.10.2019	18:00 - 18:50



# Bauch Beine Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	09.10.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	16.10.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	23.10.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	30.10.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	06.11.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	13.11.2019	18:00 - 18:50
11 Mi	20.11.2019	18:00 - 18:50
12 Mi	27.11.2019	18:00 - 18:50
13 Mi	04.12.2019	18:00 - 18:50
14 Mi	11.12.2019	18:00 - 18:50
15 Mi	18.12.2019	18:00 - 18:50