



Bauch & Core X-Press

Beschreibung	Wollen Sie Ihre Körpermitte stärken und Ihre Haltung verbessern? Dann sind Sie in diesem 30 Minuten Kurs genau richtig! In einer kurzen aber intensiven Einheit fokussieren Sie das Training hauptsächlich auf die vordere, seitliche und hintere Bauch- sowie Rumpfmuskulatur. Zudem können auch Elemente aus dem Rücken- & Beckenbodentraining zur Anwendung kommen. Mit diesem Training stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule, stärken Ihren Rumpf und verbessern dadurch Haltung & Aufrichtung Ihres Körpers. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie mit freiem Körpergewicht oder mit Trainingshilfsmitteln. Investieren Sie lediglich 30 Minuten und sehen Sie wie rasch eine kräftige Körpermitte Ihren Alltag erleichtert.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kurzes Warm up• Kraft-Ausdauertraining mit Fokus auf Bauch-, Rumpf-, Rücken & Beckenbodenmuskulatur (wahlweise mit oder ohne Trainingshilfsmittel)• Kurzes Cool Down & Stretching		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte gezielt kräftigen & formen mittels diversen Kräftigungs- & Ausdauerübungen.• Sie stärken ihre Wirbelsäule & verbessern ihre Haltung.		
Datum	21.10.2019 - 23.12.2019 / E_1342343		
Zeit	07:30 - 08:00 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten		
Preis	CHF 160.00		
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	21.10.2019	07:30 - 08:00

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bauch & Core X-Press

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	28.10.2019	07:30 - 08:00
	3 Mo	04.11.2019	07:30 - 08:00
	4 Mo	11.11.2019	07:30 - 08:00
	5 Mo	18.11.2019	07:30 - 08:00
	6 Mo	25.11.2019	07:30 - 08:00
	7 Mo	02.12.2019	07:30 - 08:00
	8 Mo	09.12.2019	07:30 - 08:00
	9 Mo	16.12.2019	07:30 - 08:00
	10 Mo	23.12.2019	07:30 - 08:00

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

