



# Bauch-Beine-Po

<b>Beschreibung</b>	<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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a></p>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	24.10.2019 - 09.01.2020 / E_1349608		
<b>Zeit</b>	17:00 - 17:50 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 165.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	24.10.2019	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	31.10.2019	17:00 - 17:50
	3 Do	07.11.2019	17:00 - 17:50
	4 Do	14.11.2019	17:00 - 17:50
	5 Do	21.11.2019	17:00 - 17:50
	6 Do	28.11.2019	17:00 - 17:50
	7 Do	05.12.2019	17:00 - 17:50
	8 Do	12.12.2019	17:00 - 17:50
	9 Do	19.12.2019	17:00 - 17:50
	10 Do	09.01.2020	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

