



Bauch-Beine-Po

Beschreibung	<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: www.qualitop.ch</p>		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	03.10.2019 - 21.11.2019 / E_1352309		
Zeit	12:00 - 12:50 h		
Wochentage	Do		
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 132.00		
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.10.2019	12:00 - 12:50



Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	10.10.2019	12:00 - 12:50
	3 Do	17.10.2019	12:00 - 12:50
	4 Do	24.10.2019	12:00 - 12:50
	5 Do	31.10.2019	12:00 - 12:50
	6 Do	07.11.2019	12:00 - 12:50
	7 Do	14.11.2019	12:00 - 12:50
	8 Do	21.11.2019	12:00 - 12:50