



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

17.09.2019 - 21.01.2020 / E_1353813

Zeit

18:05 - 18:55 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	17.09.2019	18:05 - 18:55
2 Di	24.09.2019	18:05 - 18:55
3 Di	01.10.2019	18:05 - 18:55
4 Di	08.10.2019	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Di	15.10.2019	18:05 - 18:55
6 Di	22.10.2019	18:05 - 18:55
7 Di	29.10.2019	18:05 - 18:55
8 Di	05.11.2019	18:05 - 18:55
9 Di	12.11.2019	18:05 - 18:55
10 Di	19.11.2019	18:05 - 18:55
11 Di	26.11.2019	18:05 - 18:55
12 Di	03.12.2019	18:05 - 18:55
13 Di	10.12.2019	18:05 - 18:55
14 Di	17.12.2019	18:05 - 18:55
15 Di	07.01.2020	18:05 - 18:55
16 Di	14.01.2020	18:05 - 18:55
17 Di	21.01.2020	18:05 - 18:55