



# 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

25.10.2019 - 10.01.2020 / E\_1357476

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	25.10.2019	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

klubschule

MIGROS



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Fr	01.11.2019	09:30 - 10:20
3 Fr	08.11.2019	09:30 - 10:20
4 Fr	15.11.2019	09:30 - 10:20
5 Fr	22.11.2019	09:30 - 10:20
6 Fr	29.11.2019	09:30 - 10:20
7 Fr	06.12.2019	09:30 - 10:20
8 Fr	13.12.2019	09:30 - 10:20
9 Fr	20.12.2019	09:30 - 10:20
10 Fr	10.01.2020	09:30 - 10:20