



# 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.

### 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.

### Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. 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)

### Datum

08.01.2020 - 22.04.2020 / E\_1358045

### Zeit

12:30 - 13:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 320.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.01.2020	12:30 - 13:20
2 Mi	15.01.2020	12:30 - 13:20
3 Mi	22.01.2020	12:30 - 13:20



# Bauch Beine Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	29.01.2020	12:30 - 13:20
5 Mi	05.02.2020	12:30 - 13:20
6 Mi	12.02.2020	12:30 - 13:20
7 Mi	19.02.2020	12:30 - 13:20
8 Mi	26.02.2020	12:30 - 13:20
9 Mi	04.03.2020	12:30 - 13:20
10 Mi	11.03.2020	12:30 - 13:20
11 Mi	18.03.2020	12:30 - 13:20
12 Mi	25.03.2020	12:30 - 13:20
13 Mi	01.04.2020	12:30 - 13:20
14 Mi	08.04.2020	12:30 - 13:20
15 Mi	15.04.2020	12:30 - 13:20
16 Mi	22.04.2020	12:30 - 13:20