



# 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

22.10.2019 - 07.01.2020 / E\_1358694

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

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

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	22.10.2019	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Bern**  
**Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30  
[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	29.10.2019	19:30 - 20:20
3 Di	05.11.2019	19:30 - 20:20
4 Di	12.11.2019	19:30 - 20:20
5 Di	19.11.2019	19:30 - 20:20
6 Di	26.11.2019	19:30 - 20:20
7 Di	03.12.2019	19:30 - 20:20
8 Di	10.12.2019	19:30 - 20:20
9 Di	17.12.2019	19:30 - 20:20
10 Di	07.01.2020	19:30 - 20:20