



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

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

16.09.2019 - 16.12.2019 / E_1360074

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 231.00

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.09.2019	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	23.09.2019	19:30 - 20:20
3 Mo	30.09.2019	19:30 - 20:20
4 Mo	07.10.2019	19:30 - 20:20
5 Mo	14.10.2019	19:30 - 20:20
6 Mo	21.10.2019	19:30 - 20:20
7 Mo	28.10.2019	19:30 - 20:20
8 Mo	04.11.2019	19:30 - 20:20
9 Mo	11.11.2019	19:30 - 20:20
10 Mo	18.11.2019	19:30 - 20:20
11 Mo	25.11.2019	19:30 - 20:20
12 Mo	02.12.2019	19:30 - 20:20
13 Mo	09.12.2019	19:30 - 20:20
14 Mo	16.12.2019	19:30 - 20:20