



Bauch Beine Po

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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		
Datum	06.01.2020 - 20.04.2020 / E_1362812		
Zeit	11:40 - 12:30 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 300.00		
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	06.01.2020	11:40 - 12:30
	2 Mo	13.01.2020	11:40 - 12:30
	3 Mo	20.01.2020	11:40 - 12:30

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	27.01.2020	11:40 - 12:30
	5 Mo	03.02.2020	11:40 - 12:30
	6 Mo	10.02.2020	11:40 - 12:30
	7 Mo	17.02.2020	11:40 - 12:30
	8 Mo	24.02.2020	11:40 - 12:30
	9 Mo	02.03.2020	11:40 - 12:30
	10 Mo	09.03.2020	11:40 - 12:30
	11 Mo	16.03.2020	11:40 - 12:30
	12 Mo	23.03.2020	11:40 - 12:30
	13 Mo	30.03.2020	11:40 - 12:30
	14 Mo	06.04.2020	11:40 - 12:30
	15 Mo	20.04.2020	11:40 - 12:30

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

