



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.
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 Erwachsene

Lernziele

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

Datum 29.01.2020 - 01.07.2020 / E_1365610

Zeit 10:05 - 10:55 h

Wochentage Mi

Dauer 23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 368.00

Durchführungsort Schloss, 9320 Arbon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	29.01.2020	10:05 - 10:55
	2 Mi	05.02.2020	10:05 - 10:55
	3 Mi	12.02.2020	10:05 - 10:55
	4 Mi	19.02.2020	10:05 - 10:55

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	26.02.2020	10:05 - 10:55
	6 Mi	04.03.2020	10:05 - 10:55
	7 Mi	11.03.2020	10:05 - 10:55
	8 Mi	18.03.2020	10:05 - 10:55
	9 Mi	25.03.2020	10:05 - 10:55
	10 Mi	01.04.2020	10:05 - 10:55
	11 Mi	08.04.2020	10:05 - 10:55
	12 Mi	15.04.2020	10:05 - 10:55
	13 Mi	22.04.2020	10:05 - 10:55
	14 Mi	29.04.2020	10:05 - 10:55
	15 Mi	06.05.2020	10:05 - 10:55
	16 Mi	13.05.2020	10:05 - 10:55
	17 Mi	20.05.2020	10:05 - 10:55
	18 Mi	27.05.2020	10:05 - 10:55
	19 Mi	03.06.2020	10:05 - 10:55
	20 Mi	10.06.2020	10:05 - 10:55
	21 Mi	17.06.2020	10:05 - 10:55
	22 Mi	24.06.2020	10:05 - 10:55
	23 Mi	01.07.2020	10:05 - 10:55