



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

Datum

07.01.2020 - 10.03.2020 / E_1368212

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 200.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 07.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Di | 14.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Di | 21.01.2020 | 18:00 - 18:50 |

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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

klubschule

MIGROS



Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 4 Di | 28.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Di | 04.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 6 Di | 11.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 7 Di | 18.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 8 Di | 25.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 9 Di | 03.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 10 Di | 10.03.2020 | 18:00 - 18:50 |

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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

