



# Bauch & Core X-Press



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Wollen Sie Ihre Körpermitte stärken und Ihre Haltung verbessern? Dann sind Sie in diesem 30 Minuten Kurs genau richtig! In einer kurzen aber intensiven Einheit fokussieren Sie das Training hauptsächlich auf die vordere, seitliche und hintere Bauch- sowie Rumpfmuskulatur. Zudem können auch Elemente aus dem Rücken- & Beckenbodentraining zur Anwendung kommen. Mit diesem Training stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule, stärken Ihren Rumpf und verbessern dadurch Haltung & Aufrichtung Ihres Körpers. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie mit freiem Körpergewicht oder mit Trainingshilfsmitteln. Investieren Sie lediglich 30 Minuten und sehen Sie wie rasch eine kräftige Körpermitte Ihren Alltag erleichtert.

### Inhalt

- Kurzes Warm up
- Kraft-Ausdaueranteil mit Fokus auf Bauch-, Rumpf-, Rücken & Beckenbodenmuskulatur (wahlweise mit oder ohne Trainingshilfsmittel)
- Kurzes Cool Down & Stretching

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte gezielt kräftigen & formen mittels diversen Kräftigungs- & Ausdauerübungen.
- Sie stärken ihre Wirbelsäule & verbessern ihre Haltung.

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

Ist Ihnen ein 30-minütiges Training zu kurz? Zusätzlich zu diesem Bauch & Core X-Press Kurs bieten wir Ihnen direkt davor noch ein 30-minütiges M.A.X. Training an, ein Konditionstraining für mehr Kraft & Ausdauer. Diese beiden Lektionen lassen sich optimal kombinieren für noch mehr Trainingserfolge. Hier gelangen Sie zum Angebot: [M.A.X.\\_Kurse\\_\(Limmatplatz\)](#)

### 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](http://www.qualitop.ch)

### Datum

07.01.2020 - 10.03.2020 / E\_1369949

### Zeit

07:50 - 08:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

[kundenservice-center@gmz.migros.ch](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch & Core X-Press



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 160.00

**Durchführungsort** Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	07.01.2020	07:50 - 08:20
	2 Di	14.01.2020	07:50 - 08:20
	3 Di	21.01.2020	07:50 - 08:20
	4 Di	28.01.2020	07:50 - 08:20
	5 Di	04.02.2020	07:50 - 08:20
	6 Di	11.02.2020	07:50 - 08:20
	7 Di	18.02.2020	07:50 - 08:20
	8 Di	25.02.2020	07:50 - 08:20
	9 Di	03.03.2020	07:50 - 08:20
	10 Di	10.03.2020	07:50 - 08:20