



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

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

06.01.2020 - 09.03.2020 / E_1371198

Zeit

20:30 - 21:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	06.01.2020	20:30 - 21:20
2 Mo	13.01.2020	20:30 - 21:20
3 Mo	20.01.2020	20:30 - 21:20

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
4 Mo	27.01.2020	20:30 - 21:20
5 Mo	03.02.2020	20:30 - 21:20
6 Mo	10.02.2020	20:30 - 21:20
7 Mo	17.02.2020	20:30 - 21:20
8 Mo	24.02.2020	20:30 - 21:20
9 Mo	02.03.2020	20:30 - 21:20
10 Mo	09.03.2020	20:30 - 21:20