



Bauch & Core X-Press - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 18. Januar 2020 kostenlos heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele.

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpus freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen.

Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

Inhalt

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

Voraussetzung

- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Bauch & Core X-Press.

Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Bauch_&_Core_X-Press_Kurse](#) und [Abo_Fitnesskurse,_Pilates_&_Yoga](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

18.01.2020 / E_1380039

Zeit

12:15 - 12:45 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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





Bauch & Core X-Press - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	18.01.2020	12:15 - 12:45

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

