



Bauch Beine Po - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken, 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 iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen.

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

[Hier](#) finden Sie das detaillierte Programm, damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Gesundheitskurse stattfinden.

Inhalt

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.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Bauch Beine Po.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Bauch_Beine_Po-Kurs](#)

Zusatzinfo

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

Datum

18.01.2020 / E_1380357

Zeit

11:30 - 12:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bauch Beine Po - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

18.01.2020

11:30 - 12:10

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

