



Bauch Beine Po / Cuisses Abdos Fessiers

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien
Datum	07.03.2020 - 16.05.2020 / E_1380422
Zeit	11:00 - 11:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne



Bauch Beine Po / Cuisses Abdos Fessiers

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.03.2020	11:00 - 11:50
	2 Sa	14.03.2020	11:00 - 11:50
	3 Sa	21.03.2020	11:00 - 11:50
	4 Sa	28.03.2020	11:00 - 11:50
	5 Sa	04.04.2020	11:00 - 11:50
	6 Sa	18.04.2020	11:00 - 11:50
	7 Sa	25.04.2020	11:00 - 11:50
	8 Sa	02.05.2020	11:00 - 11:50
	9 Sa	09.05.2020	11:00 - 11:50
	10 Sa	16.05.2020	11:00 - 11:50