



Bauch-Beine-Po

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, Kraftausdaueranteil (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.		
Datum	27.04.2020 - 06.07.2020 / E_1380560		
Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	27.04.2020	19:30 - 20:20
	2 Mo	04.05.2020	19:30 - 20:20
	3 Mo	11.05.2020	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	18.05.2020	19:30 - 20:20
	5 Mo	25.05.2020	19:30 - 20:20
	6 Mo	08.06.2020	19:30 - 20:20
	7 Mo	15.06.2020	19:30 - 20:20
	8 Mo	22.06.2020	19:30 - 20:20
	9 Mo	29.06.2020	19:30 - 20:20
	10 Mo	06.07.2020	19:30 - 20:20