



# Bauch Beine Po - Early Bird



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten.  
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, Kraftausdauer (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

16.01.2020 - 23.01.2020 / E\_1387730

### Zeit

07:15 - 07:45 h

### Wochentage

Do

### Dauer

2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 33.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	16.01.2020	07:15 - 07:45

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch Beine Po - Early Bird



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

2 Do

23.01.2020

07:15 - 07:45

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

