



Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

24.02.2020 - 07.09.2020 / E_1389717

Zeit

18:30 - 19:10 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 8.40 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 138.60

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	24.02.2020	18:30 - 19:20
2 Mo	09.03.2020	18:30 - 19:20
3 Mo	15.06.2020	18:30 - 19:10

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mo	22.06.2020	18:30 - 19:10
5 Mo	29.06.2020	18:30 - 19:10
6 Mo	10.08.2020	18:30 - 19:10
7 Mo	17.08.2020	18:30 - 19:10
8 Mo	24.08.2020	18:30 - 19:10
9 Mo	31.08.2020	18:30 - 19:10
10 Mo	07.09.2020	18:30 - 19:10

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

