



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	12.04.2021 - 05.07.2021 / E_1420569		
Zeit	08:00 - 08:50 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 198.00		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	12.04.2021	08:00 - 08:50
	2 Mo	19.04.2021	08:00 - 08:50
	3 Mo	26.04.2021	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	03.05.2021	08:00 - 08:50
	5 Mo	10.05.2021	08:00 - 08:50
	6 Mo	17.05.2021	08:00 - 08:50
	7 Mo	31.05.2021	08:00 - 08:50
	8 Mo	07.06.2021	08:00 - 08:50
	9 Mo	14.06.2021	08:00 - 08:50
	10 Mo	21.06.2021	08:00 - 08:50
	11 Mo	28.06.2021	08:00 - 08:50
	12 Mo	05.07.2021	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

