



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	10.01.2022 - 14.03.2022 / E_1420622		
Zeit	19:20 - 20:10 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	10.01.2022	19:20 - 20:10
	2 Mo	17.01.2022	19:20 - 20:10
	3 Mo	24.01.2022	19:20 - 20:10

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	31.01.2022	19:20 - 20:10
	5 Mo	07.02.2022	19:20 - 20:10
	6 Mo	14.02.2022	19:20 - 20:10
	7 Mo	21.02.2022	19:20 - 20:10
	8 Mo	28.02.2022	19:20 - 20:10
	9 Mo	07.03.2022	19:20 - 20:10
	10 Mo	14.03.2022	19:20 - 20:10

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

