



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	16.04.2021 - 25.06.2021 / E_1421660		
Zeit	16:30 - 17:20 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	16.04.2021	16:30 - 17:20
	2 Fr	23.04.2021	16:30 - 17:20
	3 Fr	30.04.2021	16:30 - 17:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Fr	07.05.2021	16:30 - 17:20
	5 Fr	21.05.2021	16:30 - 17:20
	6 Fr	28.05.2021	16:30 - 17:20
	7 Fr	04.06.2021	16:30 - 17:20
	8 Fr	11.06.2021	16:30 - 17:20
	9 Fr	18.06.2021	16:30 - 17:20
	10 Fr	25.06.2021	16:30 - 17:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

