



CXWORX

Beschreibung	Erfüll dir den Traum vom Waschbrettbauch! Wir zeigen dir die effektivsten Bauchmuskelübungen, trainieren diese zu motivierender Musik und geben dir weitere Tipps zum Fett verbrennen durch Training. Kurz und intensiv ist die Devise, und auf Folgendes musst du dich gefasst machen: schwitzen und leiden, harte Arbeit und Konsequenz. Einen Waschbrettbauch gibt's nicht gratis, aber dafür wirst du das Ergebnis in der kommenden Badesaison stolz zur Schau tragen können. Mach mit und lass deine Muskeln spielen.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 5 Minuten Cardio Warm-up• 20 Minuten intensives Bauchmuskeltraining• 5 Minuten Stretching und Tipps zum Training		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Junge Frauen und Männer zwischen 18 und 40 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Du trainierst alle vier Anteile der Bauchmuskulatur. Das Ziel ist ein Muskelzuwachs bzw. eine Straffung deiner Bauchmuskulatur.• Du bist in der Lage die Kraftübungen technisch korrekt auszuführen und die Tipps zur optimalen Fettverbrennung umzusetzen.		
Datum	21.08.2020 - 18.12.2020 / E_1423937		
Zeit	19:10 - 19:40 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 30 Minuten		
Preis	CHF 180.00		
Durchführungsort	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	21.08.2020	19:10 - 19:40
	2 Fr	28.08.2020	19:10 - 19:40
	3 Fr	04.09.2020	19:10 - 19:40

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





CXWORX

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Fr	11.09.2020	19:10 - 19:40
	5 Fr	18.09.2020	19:10 - 19:40
	6 Fr	25.09.2020	19:10 - 19:40
	7 Fr	02.10.2020	19:10 - 19:40
	8 Fr	09.10.2020	19:10 - 19:40
	9 Fr	16.10.2020	19:10 - 19:40
	10 Fr	23.10.2020	19:10 - 19:40
	11 Fr	30.10.2020	19:10 - 19:40
	12 Fr	06.11.2020	19:10 - 19:40
	13 Fr	13.11.2020	19:10 - 19:40
	14 Fr	20.11.2020	19:10 - 19:40
	15 Fr	27.11.2020	19:10 - 19:40
	16 Fr	04.12.2020	19:10 - 19:40
	17 Fr	11.12.2020	19:10 - 19:40
	18 Fr	18.12.2020	19:10 - 19:40

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

