



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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie [hier](#).

Inhalt

- Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten
- anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen
- Kräftigung mit Hauptmerk auf Bauch, Beine und Po (mit- oder ohne Hilfsmittel)
- Cool down, Stretching / Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](#)

Datum

06.10.2020 - 30.03.2021 / E_1440954

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	06.10.2020	18:00 - 18:50
2 Di	13.10.2020	18:00 - 18:50
3 Di	20.10.2020	18:00 - 18:50
4 Di	27.10.2020	18:00 - 18:50
5 Di	03.11.2020	18:00 - 18:50
6 Di	10.11.2020	18:00 - 18:50
7 Di	17.11.2020	18:00 - 18:50
8 Di	02.03.2021	18:00 - 18:50
9 Di	09.03.2021	18:00 - 18:50
10 Di	16.03.2021	18:00 - 18:50
11 Di	23.03.2021	18:00 - 18:50
12 Di	30.03.2021	18:00 - 18:50