



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.

Inhalt

- 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

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

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

14.10.2020 - 07.04.2021 / E_1449541

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Mi

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 Mi	14.10.2020	19:30 - 20:20
2 Mi	21.10.2020	19:30 - 20:20
3 Mi	28.10.2020	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	04.11.2020	19:30 - 20:20
5 Mi	11.11.2020	19:30 - 20:20
6 Mi	18.11.2020	19:30 - 20:20
7 Mi	25.11.2020	19:30 - 20:20
8 Mi	02.12.2020	19:30 - 20:20
9 Mi	09.12.2020	19:30 - 20:20
10 Mi	07.04.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

