



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. 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

Inhalt

- Warm up
- Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)
- Cool down, Stretching, Entspannung

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen
- Dabei straffen und formen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

26.08.2021 - 23.12.2021 / E_1456670

Zeit

20:05 - 20:55 h

Wochentage

Do

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	26.08.2021	20:05 - 20:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	02.09.2021	20:05 - 20:55
3 Do	09.09.2021	20:05 - 20:55
4 Do	16.09.2021	20:05 - 20:55
5 Do	23.09.2021	20:05 - 20:55
6 Do	30.09.2021	20:05 - 20:55
7 Do	07.10.2021	20:05 - 20:55
8 Do	14.10.2021	20:05 - 20:55
9 Do	21.10.2021	20:05 - 20:55
10 Do	28.10.2021	20:05 - 20:55
11 Do	04.11.2021	20:05 - 20:55
12 Do	11.11.2021	20:05 - 20:55
13 Do	18.11.2021	20:05 - 20:55
14 Do	25.11.2021	20:05 - 20:55
15 Do	02.12.2021	20:05 - 20:55
16 Do	09.12.2021	20:05 - 20:55
17 Do	16.12.2021	20:05 - 20:55
18 Do	23.12.2021	20:05 - 20:55