



# Bauch & Core X-Press

<b>Beschreibung</b>	Wollen Sie Ihre Körpermitte stärken und Ihre Haltung verbessern? Dann sind Sie in diesem 30 Minuten Kurs genau richtig! In einer kurzen aber intensiven Einheit fokussieren Sie das Training hauptsächlich auf die vordere, seitliche und hintere Bauch- sowie Rumpfmuskulatur. Zudem können auch Elemente aus dem Rücken- & Beckenbodentraining zur Anwendung kommen. Mit diesem Training stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule, stärken Ihren Rumpf und verbessern dadurch Haltung & Aufrichtung Ihres Körpers. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie mit freiem Körpergewicht oder mit Trainingshilfsmitteln. Investieren Sie lediglich 30 Minuten und sehen Sie wie rasch eine kräftige Körpermitte Ihren Alltag erleichtert.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurzes Warm up</li><li>• Kraft-Ausdaueranteil mit Fokus auf Bauch-, Rumpf-, Rücken &amp; Beckenbodenmuskulatur (wahlweise mit oder ohne Trainingshilfsmittel)</li><li>• Kurzes Cool Down &amp; Stretching</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte gezielt kräftigen &amp; formen mittels diversen Kräftigungs- &amp; Ausdauerübungen.</li><li>• Sie stärken ihre Wirbelsäule &amp; verbessern ihre Haltung.</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a>		
<b>Datum</b>	06.04.2021 - 27.04.2021 / E_1463193		
<b>Zeit</b>	07:50 - 08:20 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 30 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 64.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
<b>Klubschule Migros Limmatplatz</b>	Tel. +41 44 278 62 62		
Limmatstrasse 152 8005 Zürich	<a href="mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch">kundenservice-center@gmz.migros.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>		



# Bauch & Core X-Press

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	06.04.2021	07:50 - 08:20
	2 Di	13.04.2021	07:50 - 08:20
	3 Di	20.04.2021	07:50 - 08:20
	4 Di	27.04.2021	07:50 - 08:20