



# Bauch-Beine-Po

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	01.07.2021 - 07.10.2021 / E_1466473		
<b>Zeit</b>	10:25 - 11:15 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 165.00		
<b>Durchführungsort</b>	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	01.07.2021	10:25 - 11:15
	2 Do	12.08.2021	10:25 - 11:15
	3 Do	19.08.2021	10:25 - 11:15

**Klubschule Migros Lyss**

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Do	26.08.2021	10:25 - 11:15
	5 Do	02.09.2021	10:25 - 11:15
	6 Do	09.09.2021	10:25 - 11:15
	7 Do	16.09.2021	10:25 - 11:15
	8 Do	23.09.2021	10:25 - 11:15
	9 Do	30.09.2021	10:25 - 11:15
	10 Do	07.10.2021	10:25 - 11:15

**Klubschule Migros Lyss**

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

