



Bauch Beine Po

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.
Datum	24.03.2021 - 07.07.2021 / E_1488564
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 224.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.03.2021	18:00 - 18:50
	2 Mi	31.03.2021	18:00 - 18:50
	3 Mi	07.04.2021	18:00 - 18:50
	4 Mi	14.04.2021	18:00 - 18:50
	5 Mi	21.04.2021	18:00 - 18:50
	6 Mi	28.04.2021	18:00 - 18:50
	7 Mi	05.05.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	8 Mi	12.05.2021	18:00 - 18:50
	9 Mi	19.05.2021	18:00 - 18:50
	10 Mi	26.05.2021	18:00 - 18:50
	11 Mi	02.06.2021	18:00 - 18:50
	12 Mi	09.06.2021	18:00 - 18:50
	13 Mi	16.06.2021	18:00 - 18:50
	14 Mi	23.06.2021	18:00 - 18:50
	15 Mi	30.06.2021	18:00 - 18:50
	16 Mi	07.07.2021	18:00 - 18:50