



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	<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.		
Zusatzinfo	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: www.qualitop.ch		
Datum	02.09.2021 - 23.12.2021 / E_1525728		
Zeit	12:30 - 13:20 h		
Wochentage	Do		
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 340.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.09.2021	12:30 - 13:20
	2 Do	09.09.2021	12:30 - 13:20
	3 Do	16.09.2021	12:30 - 13:20



Bauch Beine Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Do	23.09.2021	12:30 - 13:20
5 Do	30.09.2021	12:30 - 13:20
6 Do	07.10.2021	12:30 - 13:20
7 Do	14.10.2021	12:30 - 13:20
8 Do	21.10.2021	12:30 - 13:20
9 Do	28.10.2021	12:30 - 13:20
10 Do	04.11.2021	12:30 - 13:20
11 Do	11.11.2021	12:30 - 13:20
12 Do	18.11.2021	12:30 - 13:20
13 Do	25.11.2021	12:30 - 13:20
14 Do	02.12.2021	12:30 - 13:20
15 Do	09.12.2021	12:30 - 13:20
16 Do	16.12.2021	12:30 - 13:20
17 Do	23.12.2021	12:30 - 13:20