



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

<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>	31.08.2021 - 26.10.2021 / E_1527101		
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total	9.00	Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF	148.50	
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	31.08.2021	19:30 - 20:20
	2 Di	07.09.2021	19:30 - 20:20
	3 Di	14.09.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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





# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Di	21.09.2021	19:30 - 20:20
5 Di	28.09.2021	19:30 - 20:20
6 Di	05.10.2021	19:30 - 20:20
7 Di	12.10.2021	19:30 - 20:20
8 Di	19.10.2021	19:30 - 20:20
9 Di	26.10.2021	19:30 - 20:20