



# Les Mills CORE



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

LesMills CORE ist ein dynamisches Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesässmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert. So wird die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert. Durch das intensive Training stärken Sie Ihren Körper, speziell die Körpermitte und straffen zudem Ihre Figur.

### Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit Kräftigungsübungen für den "Core"
- Cool Down

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte kräftigen, straffen und formen.
- Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

14.10.2021 - 16.12.2021 / E\_1529168

### Zeit

19:00 - 19:30 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 195.00

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	14.10.2021	19:00 - 19:30
2 Do	21.10.2021	19:00 - 19:30

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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





# Les Mills CORE



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	28.10.2021	19:00 - 19:30
4 Do	04.11.2021	19:00 - 19:30
5 Do	11.11.2021	19:00 - 19:30
6 Do	18.11.2021	19:00 - 19:30
7 Do	25.11.2021	19:00 - 19:30
8 Do	02.12.2021	19:00 - 19:30
9 Do	09.12.2021	19:00 - 19:30
10 Do	16.12.2021	19:00 - 19:30

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

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

