



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, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
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.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	26.10.2021 - 07.12.2021 / E_1546294		
Zeit	09:00 - 09:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 115.50		
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	26.10.2021	09:00 - 09:50
	2 Di	02.11.2021	09:00 - 09:50
	3 Di	09.11.2021	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Di	16.11.2021	09:00 - 09:50
5 Di	23.11.2021	09:00 - 09:50
6 Di	30.11.2021	09:00 - 09:50
7 Di	07.12.2021	09:00 - 09:50