



# 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

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

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

### Datum

22.09.2021 - 08.12.2021 / E\_1546455

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	22.09.2021	19:30 - 20:20
2 Mi	29.09.2021	19:30 - 20:20
3 Mi	20.10.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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





# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	27.10.2021	19:30 - 20:20
5 Mi	03.11.2021	19:30 - 20:20
6 Mi	10.11.2021	19:30 - 20:20
7 Mi	17.11.2021	19:30 - 20:20
8 Mi	24.11.2021	19:30 - 20:20
9 Mi	01.12.2021	19:30 - 20:20
10 Mi	08.12.2021	19:30 - 20:20