



Bauch-Beine-Po

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	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	16.11.2021 - 18.01.2022 / E_1549863		
Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Di		
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 148.50		
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.11.2021	19:30 - 20:20
	2 Di	23.11.2021	19:30 - 20:20
	3 Di	30.11.2021	19:30 - 20:20



Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Di	07.12.2021	19:30 - 20:20
	5 Di	14.12.2021	19:30 - 20:20
	6 Di	21.12.2021	19:30 - 20:20
	7 Di	04.01.2022	19:30 - 20:20
	8 Di	11.01.2022	19:30 - 20:20
	9 Di	18.01.2022	19:30 - 20:20