



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	20.10.2022 - 22.12.2022 / E_1580324
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	20.10.2022	18:30 - 19:20
	2 Do	27.10.2022	18:30 - 19:20
	3 Do	03.11.2022	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Do	10.11.2022	18:30 - 19:20
	5 Do	17.11.2022	18:30 - 19:20
	6 Do	24.11.2022	18:30 - 19:20
	7 Do	01.12.2022	18:30 - 19:20
	8 Do	08.12.2022	18:30 - 19:20
	9 Do	15.12.2022	18:30 - 19:20
	10 Do	22.12.2022	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

