



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 | 14.11.2022 - 30.01.2023 / E_1596656 |
| Zeit | 20:00 - 20:50 h |
| Wochentage | Mo |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 165.00 |
| Durchführungsort | Bernstrasse 1a, 3600 Thun |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|------|------------|---------------|
| | 1 Mo | 14.11.2022 | 20:00 - 20:50 |
| | 2 Mo | 21.11.2022 | 20:00 - 20:50 |
| | 3 Mo | 28.11.2022 | 20:00 - 20:50 |

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 4 Mo | 05.12.2022 | 20:00 - 20:50 |
| | 5 Mo | 12.12.2022 | 20:00 - 20:50 |
| | 6 Mo | 19.12.2022 | 20:00 - 20:50 |
| | 7 Mo | 09.01.2023 | 20:00 - 20:50 |
| | 8 Mo | 16.01.2023 | 20:00 - 20:50 |
| | 9 Mo | 23.01.2023 | 20:00 - 20:50 |
| | 10 Mo | 30.01.2023 | 20:00 - 20:50 |

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

