



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

13.08.2022 - 29.10.2022 / E_1597076

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 198.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	13.08.2022	10:00 - 10:50
2 Sa	20.08.2022	10:00 - 10:50
3 Sa	27.08.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bauch-Beine-Po



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Sa	03.09.2022	10:00 - 10:50
5 Sa	10.09.2022	10:00 - 10:50
6 Sa	17.09.2022	10:00 - 10:50
7 Sa	24.09.2022	10:00 - 10:50
8 Sa	01.10.2022	10:00 - 10:50
9 Sa	08.10.2022	10:00 - 10:50
10 Sa	15.10.2022	10:00 - 10:50
11 Sa	22.10.2022	10:00 - 10:50
12 Sa	29.10.2022	10:00 - 10:50