



# 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. Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### Inhalt

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

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen
- Dabei straffen und formen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

22.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1598892

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 272.00

### Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

[info.sg@gmos.ch](mailto:info.sg@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Bauch Beine Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	29.08.2022	10:00 - 10:50
3 Mo	12.09.2022	10:00 - 10:50
4 Mo	19.09.2022	10:00 - 10:50
5 Mo	26.09.2022	10:00 - 10:50
6 Mo	03.10.2022	10:00 - 10:50
7 Mo	10.10.2022	10:00 - 10:50
8 Mo	17.10.2022	10:00 - 10:50
9 Mo	24.10.2022	10:00 - 10:50
10 Mo	31.10.2022	10:00 - 10:50
11 Mo	07.11.2022	10:00 - 10:50
12 Mo	14.11.2022	10:00 - 10:50
13 Mo	21.11.2022	10:00 - 10:50
14 Mo	28.11.2022	10:00 - 10:50
15 Mo	05.12.2022	10:00 - 10:50
16 Mo	12.12.2022	10:00 - 10:50
17 Mo	19.12.2022	10:00 - 10:50

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

