



Bauch & Core X-Press



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Wollen Sie Ihre Körpermitte stärken und Ihre Haltung verbessern? Dann sind Sie in diesem 30-Minuten-Kurs genau richtig! In einer kurzen, aber intensiven Einheit fokussieren Sie das Training hauptsächlich auf die vordere, seitliche und hintere Bauch- sowie Rumpfmuskulatur. Zudem können auch Elemente aus dem Rücken- und Beckenbodentraining zur Anwendung kommen. Sie stabilisieren Ihre Wirbelsäule, stärken Ihren Rumpf und verbessern dadurch Haltung und Aufrichtung Ihres Körpers. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie mit freiem Körpergewicht oder Hilfsmitteln. Investieren Sie lediglich 30 Minuten und sehen Sie wie rasch eine kräftige Körpermitte Ihren Alltag erleichtert.

Inhalt

- Kurzes Warm-up
- Kraft-Ausdauertraining mit Fokus auf Bauch-, Rumpf-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (wahlweise mit oder ohne Trainingshilfsmittel)
- Kurzes Cool-down & Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte gezielt kräftigen und formen mittels diversen Kräftigungs- und Ausdauerübungen.
- Sie stärken Ihre Wirbelsäule und verbessern Ihre Haltung.

Zusatzinfo

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: www.qualitop.ch

Datum

01.09.2022 - 22.12.2022 / E_1600600

Zeit

11:30 - 12:00 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bauch & Core X-Press



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	01.09.2022	11:30 - 12:00
	2 Do	08.09.2022	11:30 - 12:00
	3 Do	15.09.2022	11:30 - 12:00
	4 Do	22.09.2022	11:30 - 12:00
	5 Do	29.09.2022	11:30 - 12:00
	6 Do	06.10.2022	11:30 - 12:00
	7 Do	13.10.2022	11:30 - 12:00
	8 Do	20.10.2022	11:30 - 12:00
	9 Do	27.10.2022	11:30 - 12:00
	10 Do	03.11.2022	11:30 - 12:00
	11 Do	10.11.2022	11:30 - 12:00
	12 Do	17.11.2022	11:30 - 12:00
	13 Do	24.11.2022	11:30 - 12:00
	14 Do	01.12.2022	11:30 - 12:00
	15 Do	08.12.2022	11:30 - 12:00
	16 Do	15.12.2022	11:30 - 12:00
	17 Do	22.12.2022	11:30 - 12:00

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

