



# 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-Ausdaueranteil 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](http://www.qualitop.ch)

### Datum

06.10.2022 - 10.11.2022 / E\_1600602

### Zeit

11:30 - 12:00 h

### Wochentage

Do

### Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 96.00

### 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](http://klubschule.ch)





# Bauch & Core X-Press



**Garantierte Durchführung**

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	06.10.2022	11:30 - 12:00
	2 Do	13.10.2022	11:30 - 12:00
	3 Do	20.10.2022	11:30 - 12:00
	4 Do	27.10.2022	11:30 - 12:00
	5 Do	03.11.2022	11:30 - 12:00
	6 Do	10.11.2022	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](http://klubschule.ch)

