



# Bauch Beine Po

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)</li><li>• Cool down, Stretching, Entspannung</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig		
<b>Zielgruppe</b>	Personen ab 16 Jahren		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen</li><li>• Dabei straffen und formen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
<b>Datum</b>	26.08.2022 - 03.02.2023 / E_1601790		
<b>Zeit</b>	08:05 - 08:55 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 352.00		
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	26.08.2022	08:05 - 08:55

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch Beine Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Fr	02.09.2022	08:05 - 08:55
	3 Fr	09.09.2022	08:05 - 08:55
	4 Fr	16.09.2022	08:05 - 08:55
	5 Fr	23.09.2022	08:05 - 08:55
	6 Fr	30.09.2022	08:05 - 08:55
	7 Fr	07.10.2022	08:05 - 08:55
	8 Fr	14.10.2022	08:05 - 08:55
	9 Fr	21.10.2022	08:05 - 08:55
	10 Fr	28.10.2022	08:05 - 08:55
	11 Fr	04.11.2022	08:05 - 08:55
	12 Fr	11.11.2022	08:05 - 08:55
	13 Fr	18.11.2022	08:05 - 08:55
	14 Fr	25.11.2022	08:05 - 08:55
	15 Fr	02.12.2022	08:05 - 08:55
	16 Fr	09.12.2022	08:05 - 08:55
	17 Fr	16.12.2022	08:05 - 08:55
	18 Fr	23.12.2022	08:05 - 08:55
	19 Fr	13.01.2023	08:05 - 08:55
	20 Fr	20.01.2023	08:05 - 08:55
	21 Fr	27.01.2023	08:05 - 08:55
	22 Fr	03.02.2023	08:05 - 08:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

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

