



Bauch Beine Po

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		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)• Cool down, Stretching, Entspannung		
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig		
Zielgruppe	Personen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	07.11.2022 - 30.01.2023 / E_1601802		
Zeit	17:05 - 17:55 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 176.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	07.11.2022	17:05 - 17:55

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	14.11.2022	17:05 - 17:55
	3 Mo	21.11.2022	17:05 - 17:55
	4 Mo	28.11.2022	17:05 - 17:55
	5 Mo	05.12.2022	17:05 - 17:55
	6 Mo	12.12.2022	17:05 - 17:55
	7 Mo	19.12.2022	17:05 - 17:55
	8 Mo	09.01.2023	17:05 - 17:55
	9 Mo	16.01.2023	17:05 - 17:55
	10 Mo	23.01.2023	17:05 - 17:55
	11 Mo	30.01.2023	17:05 - 17:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

