



Les Mills CORE



Garantierte Durchführung

Beschreibung

LesMills CORE ist ein dynamisches Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesässmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert. So wird die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert. Durch das intensive Training stärken Sie Ihren Körper, speziell die Körpermitte und straffen zudem Ihre Figur.

Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit Kräftigungsübungen für den "Core"
- Cool Down

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihre Körpermitte kräftigen, straffen und formen.
- Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

25.10.2022 - 03.01.2023 / E_1606980

Zeit

20:00 - 20:30 h

Wochentage

Di

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 195.00

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	25.10.2022	20:00 - 20:30
2 Di	01.11.2022	20:00 - 20:30

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Les Mills CORE



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Di	08.11.2022	20:00 - 20:30
4 Di	15.11.2022	20:00 - 20:30
5 Di	22.11.2022	20:00 - 20:30
6 Di	29.11.2022	20:00 - 20:30
7 Di	06.12.2022	20:00 - 20:30
8 Di	13.12.2022	20:00 - 20:30
9 Di	20.12.2022	20:00 - 20:30
10 Di	03.01.2023	20:00 - 20:30

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

