



# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### 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.

### Inhalt

- Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

15.09.2022 - 17.11.2022 / E\_1609029

### Zeit

10:15 - 11:05 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	15.09.2022	10:15 - 11:05
2 Do	22.09.2022	10:15 - 11:05
3 Do	29.09.2022	10:15 - 11:05

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20  
3250 Lyss

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bauch-Beine-Po



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Do	06.10.2022	10:15 - 11:05
5 Do	13.10.2022	10:15 - 11:05
6 Do	20.10.2022	10:15 - 11:05
7 Do	27.10.2022	10:15 - 11:05
8 Do	03.11.2022	10:15 - 11:05
9 Do	10.11.2022	10:15 - 11:05
10 Do	17.11.2022	10:15 - 11:05