



Bauch Beine Po - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

- Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten
- anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen
- Kräftigung mit Hauptmerk auf Bauch, Beine und Po (mit- oder ohne Hilfsmittel)
- Cool down, Stretching / Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie erhalten einen Einblick in das Bauch- Beine-Po Training und können sofort mit einsteigen.

Zusatzinfo

Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Trainingsschuhe mitnehmen.

Datum

05.11.2022 / E_1617142

Zeit

12:30 - 13:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



Bauch Beine Po - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

12:30 - 13:10

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

