



smartAbs: Das ultimative Rumpftraining - Active Lunchtime

Beschreibung	Unsere Active-Lunchtime-Angebote ermöglichen es Ihnen, in Ihrer Mittagspause ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. smartAbs ist ein intensives Fitnessstraining mit dem Schwerpunkt Muskel- und Körperformung. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Stabilität für den Rumpfbereich trainiert. Durch die Übungswahl und -kombination werden Stabilisation, Kraft und Koordination im Bauch- und Rumpfbereich verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• Hauptteil mit Kräftigungs- und Stabilitätsübungen für den Rumpfbereich• Cool Down
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Frauen und Männer ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur kräftigen, straffen und formen.• Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.• Sie steigert die Kontrolle und Stabilisation im Rumpfbereich.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	12.01.2023 - 16.03.2023 / E_1617922
Zeit	12:15 - 12:45 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	In Olten sind keine Duschen vorhanden.

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





smartAbs: Das ultimative Rumpftraining - Active Lunchtime

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	12.01.2023	12:15 - 12:45
	2 Do	19.01.2023	12:15 - 12:45
	3 Do	26.01.2023	12:15 - 12:45
	4 Do	02.02.2023	12:15 - 12:45
	5 Do	09.02.2023	12:15 - 12:45
	6 Do	16.02.2023	12:15 - 12:45
	7 Do	23.02.2023	12:15 - 12:45
	8 Do	02.03.2023	12:15 - 12:45
	9 Do	09.03.2023	12:15 - 12:45
	10 Do	16.03.2023	12:15 - 12:45

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

