



Bauch-Beine-Po (bilingue)

Description	<p>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.</p> <p>Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper (Bauch, Beine, Oberschenkel und Po) kräftigen und somit straffen und formen können.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Informations supplémentaires	<p>Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre ventre, vos jambes et votre fessier ? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera- Band vous y aideront. L'accent est placé sur la force et l'endurance. Fitness corporel et perception améliorée de votre corps sont les amis de votre bien-être au quotidien</p>
Date	17.09.2019 - 19.11.2019 / E_1306084
Horaire	10:30 - 11:20 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 165.00
Lieu du cours	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne
Klubschule Migros Biel/Bienne Unionsgasse 13 2502 Biel / Bienne	Tel. +41 58 568 96 96 klubschule.biel@migrosaare.ch klubschule.ch



Bauch-Beine-Po (bilingue)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	17.09.2019	10:30 - 11:20
	2 Ma	24.09.2019	10:30 - 11:20
	3 Ma	01.10.2019	10:30 - 11:20
	4 Ma	08.10.2019	10:30 - 11:20
	5 Ma	15.10.2019	10:30 - 11:20
	6 Ma	22.10.2019	10:30 - 11:20
	7 Ma	29.10.2019	10:30 - 11:20
	8 Ma	05.11.2019	10:30 - 11:20
	9 Ma	12.11.2019	10:30 - 11:20
	10 Ma	19.11.2019	10:30 - 11:20