



Bauch-Beine-Po



Cours garanti

Description

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.

Contenu

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

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

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

Date

27.01.2020 - 29.06.2020 / E_1325630

Horaire

18:05 - 18:55 h

Jours

Lu

Durée

21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 336.00

Lieu du cours

Schloss, 9320 Arbon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	27.01.2020	18:05 - 18:55
2 Lu	03.02.2020	18:05 - 18:55
3 Lu	10.02.2020	18:05 - 18:55
4 Lu	17.02.2020	18:05 - 18:55
5 Lu	24.02.2020	18:05 - 18:55
6 Lu	02.03.2020	18:05 - 18:55
7 Lu	09.03.2020	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bauch-Beine-Po



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Lu	16.03.2020	18:05 - 18:55
	9 Lu	23.03.2020	18:05 - 18:55
	10 Lu	30.03.2020	18:05 - 18:55
	11 Lu	06.04.2020	18:05 - 18:55
	12 Lu	20.04.2020	18:05 - 18:55
	13 Lu	27.04.2020	18:05 - 18:55
	14 Lu	04.05.2020	18:05 - 18:55
	15 Lu	11.05.2020	18:05 - 18:55
	16 Lu	18.05.2020	18:05 - 18:55
	17 Lu	25.05.2020	18:05 - 18:55
	18 Lu	08.06.2020	18:05 - 18:55
	19 Lu	15.06.2020	18:05 - 18:55
	20 Lu	22.06.2020	18:05 - 18:55
	21 Lu	29.06.2020	18:05 - 18:55