



# 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Objectifs

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

### Etaples suivantes

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

### Date

06.01.2020 - 29.06.2020 / E\_1348892

### Horaire

18:00 - 18:50 h

### Jours

Lu

### Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 330.00

### Lieu du cours

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	06.01.2020	18:00 - 18:50
2 Lu	13.01.2020	18:00 - 18:50
3 Lu	20.01.2020	18:00 - 18:50
4 Lu	27.01.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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

école-club

MIGROS



# Bauch-Beine-Po



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Lu	03.02.2020	18:00 - 18:50
	6 Lu	10.02.2020	18:00 - 18:50
	7 Lu	17.02.2020	18:00 - 18:50
	8 Lu	24.02.2020	18:00 - 18:50
	9 Lu	02.03.2020	18:00 - 18:50
	10 Lu	09.03.2020	18:00 - 18:50
	11 Lu	20.04.2020	18:00 - 18:50
	12 Lu	27.04.2020	18:00 - 18:50
	13 Lu	04.05.2020	18:00 - 18:50
	14 Lu	11.05.2020	18:00 - 18:50
	15 Lu	18.05.2020	18:00 - 18:50
	16 Lu	25.05.2020	18:00 - 18:50
	17 Lu	08.06.2020	18:00 - 18:50
	18 Lu	15.06.2020	18:00 - 18:50
	19 Lu	22.06.2020	18:00 - 18:50
	20 Lu	29.06.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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

