



Bauch Beine Po

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	<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	Erwachsene		
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.		
Informations supplémentaires	Dieser Kurs ist von Qualitop 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: www.qualitop.ch		
Date	06.01.2020 - 20.04.2020 / E_1362812		
Horaire	11:40 - 12:30 h		
Jours	Lu		
Durée	15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 300.00		
Lieu du cours	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	06.01.2020	11:40 - 12:30
	2 Lu	13.01.2020	11:40 - 12:30

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	20.01.2020	11:40 - 12:30
	4 Lu	27.01.2020	11:40 - 12:30
	5 Lu	03.02.2020	11:40 - 12:30
	6 Lu	10.02.2020	11:40 - 12:30
	7 Lu	17.02.2020	11:40 - 12:30
	8 Lu	24.02.2020	11:40 - 12:30
	9 Lu	02.03.2020	11:40 - 12:30
	10 Lu	09.03.2020	11:40 - 12:30
	11 Lu	16.03.2020	11:40 - 12:30
	12 Lu	23.03.2020	11:40 - 12:30
	13 Lu	30.03.2020	11:40 - 12:30
	14 Lu	06.04.2020	11:40 - 12:30
	15 Lu	20.04.2020	11:40 - 12:30

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

