



# 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.

Dieser Kurs ist Qualitop zertifiziert. 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](http://www.qualitop.ch)

### 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.

### Etapas suivantes

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

### Date

04.11.2019 - 20.01.2020 / E\_1363168

### Horaire

19:30 - 20:20 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 165.00

### Lieu du cours

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	04.11.2019	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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

école-club

MIGROS



# Bauch-Beine-Po



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Lu	11.11.2019	19:30 - 20:20
	3 Lu	18.11.2019	19:30 - 20:20
	4 Lu	25.11.2019	19:30 - 20:20
	5 Lu	02.12.2019	19:30 - 20:20
	6 Lu	09.12.2019	19:30 - 20:20
	7 Lu	16.12.2019	19:30 - 20:20
	8 Lu	06.01.2020	19:30 - 20:20
	9 Lu	13.01.2020	19:30 - 20:20
	10 Lu	20.01.2020	19:30 - 20:20