



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• Kraftausdauertraining (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln)• Cool down, Stretching, Entspannung
Prérequis	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig
Groupe cible	Personen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen• Dabei straffen und formen Sie Bauch, Beine, Oberschenkel und Po
Date	02.09.2020 - 27.01.2021 / E_1365610
Horaire	10:05 - 10:55 h
Jours	Me
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 Me	02.09.2020	10:05 - 10:55
	2 Me	09.09.2020	10:05 - 10:55
	3 Me	16.09.2020	10:05 - 10:55
	4 Me	23.09.2020	10:05 - 10:55
	5 Me	30.09.2020	10:05 - 10:55

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Bauch Beine Po

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	07.10.2020	10:05 - 10:55
	7 Me	14.10.2020	10:05 - 10:55
	8 Me	21.10.2020	10:05 - 10:55
	9 Me	28.10.2020	10:05 - 10:55
	10 Me	04.11.2020	10:05 - 10:55
	11 Me	11.11.2020	10:05 - 10:55
	12 Me	18.11.2020	10:05 - 10:55
	13 Me	25.11.2020	10:05 - 10:55
	14 Me	02.12.2020	10:05 - 10:55
	15 Me	09.12.2020	10:05 - 10:55
	16 Me	16.12.2020	10:05 - 10:55
	17 Me	23.12.2020	10:05 - 10:55
	18 Me	06.01.2021	10:05 - 10:55
	19 Me	13.01.2021	10:05 - 10:55
	20 Me	20.01.2021	10:05 - 10:55
	21 Me	27.01.2021	10:05 - 10:55