



# 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

18.06.2020 - 09.07.2020 / E\_1371551

### Horaire

09:40 - 10:30 h

### Jours

Je

### Durée

4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 66.00

### Lieu du cours

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	18.06.2020	09:40 - 10:30
2 Je	25.06.2020	09:40 - 10:30
3 Je	02.07.2020	09:40 - 10:30
4 Je	09.07.2020	09:40 - 10:30

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

école-club

MIGROS