



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, Kraftausdauer (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

13.01.2020 - 16.03.2020 / E_1386408

Horaire

12:00 - 12:50 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 165.00

Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	13.01.2020	12:00 - 12:50
2 Lu	20.01.2020	12:00 - 12:50
3 Lu	27.01.2020	12:00 - 12:50
4 Lu	03.02.2020	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bauch-Beine-Po



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Lu	10.02.2020	12:00 - 12:50
	6 Lu	17.02.2020	12:00 - 12:50
	7 Lu	24.02.2020	12:00 - 12:50
	8 Lu	02.03.2020	12:00 - 12:50
	9 Lu	09.03.2020	12:00 - 12:50
	10 Lu	16.03.2020	12:00 - 12:50