



# 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

Erwachsene

### Objectifs

- 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](http://www.qualitop.ch)

### Date

02.09.2021 - 23.12.2021 / E\_1525726

### Horaire

11:20 - 12:10 h

### Jours

Je

### Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 340.00

### Lieu du cours

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Dates

| Jour | Date       | Heures        |
|------|------------|---------------|
| 1 Je | 02.09.2021 | 11:20 - 12:10 |
| 2 Je | 09.09.2021 | 11:20 - 12:10 |



# Bauch Beine Po



## Cours garanti

| Dates | Jour  | Date       | Heures        |
|-------|-------|------------|---------------|
|       | 3 Je  | 16.09.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 4 Je  | 23.09.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 5 Je  | 30.09.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 6 Je  | 07.10.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 7 Je  | 14.10.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 8 Je  | 21.10.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 9 Je  | 28.10.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 10 Je | 04.11.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 11 Je | 11.11.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 12 Je | 18.11.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 13 Je | 25.11.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 14 Je | 02.12.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 15 Je | 09.12.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 16 Je | 16.12.2021 | 11:20 - 12:10 |
|       | 17 Je | 23.12.2021 | 11:20 - 12:10 |