



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

22.09.2021 - 08.12.2021 / E_1546455

Horaire

19:30 - 20:20 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 165.00

Lieu du cours

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	22.09.2021	19:30 - 20:20
2 Me	29.09.2021	19:30 - 20:20
3 Me	20.10.2021	19:30 - 20:20
4 Me	27.10.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Bauch-Beine-Po



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	03.11.2021	19:30 - 20:20
	6 Me	10.11.2021	19:30 - 20:20
	7 Me	17.11.2021	19:30 - 20:20
	8 Me	24.11.2021	19:30 - 20:20
	9 Me	01.12.2021	19:30 - 20:20
	10 Me	08.12.2021	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

