

Gymnastik für Senior/innen

Beschreibung	<p>Eine fröhliche Turnstunde, die Körper und Geist belebt. Vielfältige Bewegungsformen, Tänze und spielerische Übungen mit Musik und Handgeräten wie Ball, Reif oder Keule fördern Ihre körperliche Elastizität und die Körperwahrnehmung. Zum Kursinhalt gehören auch Lockerungs- und Mobilisationsübungen, kräftigende Übungen und rhythmische Schulung. Machen Sie mit!</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch .												
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Turnen im Raum, an der Sprossenwand, auf Matten, Langbänken und Stühlen• Elemente aus Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.• Einzel-, Partner- und Gruppenübungen• Turnen und Tanzen zu Musik• Spielerischer Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen, etc.												
Voraussetzung	Freude am Bewegen mit Musik												
Zielgruppe	Senioren/innen												
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.• sie arbeiten an Ihrer optimalen Haltung und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.• Sie fühlen sich nach der Lektion locker, entspannt und zufrieden.												
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.												
Zusatzinfo	Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.												
Datum	28.01.2019 - 01.04.2019 / E_1129972												
Zeit	16:30 - 17:20 h												
Wochentage	Mo												
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 145.00												
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>16:30 - 17:20</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>04.02.2019</td><td>16:30 - 17:20</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>11.02.2019</td><td>16:30 - 17:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	28.01.2019	16:30 - 17:20	2 Mo	04.02.2019	16:30 - 17:20	3 Mo	11.02.2019	16:30 - 17:20
Tag	Datum	Zeit											
1 Mo	28.01.2019	16:30 - 17:20											
2 Mo	04.02.2019	16:30 - 17:20											
3 Mo	11.02.2019	16:30 - 17:20											

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch



Gymnastik für Senior/innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	18.02.2019	16:30 - 17:20
	5 Mo	25.02.2019	16:30 - 17:20
	6 Mo	04.03.2019	16:30 - 17:20
	7 Mo	11.03.2019	16:30 - 17:20
	8 Mo	18.03.2019	16:30 - 17:20
	9 Mo	25.03.2019	16:30 - 17:20
	10 Mo	01.04.2019	16:30 - 17:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

