

Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik und fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein. Mit Lockerungs-, Mobilitäts- oder Kräftigungsübungen und rhythmischer Schulung verbessern Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit. Musik und Hilfsmittel sorgen für ein abwechslungsreiches Üben. 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">• Praktisches Üben von Elementen zur Entwicklung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer• Turnen und Tanzen mit und ohne Musik• Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen...
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen und beherrschen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern.• Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.
Datum	27.08.2018 - 17.12.2018 / E_1227328
Zeit	14:00 - 14:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 289.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	27.08.2018	14:00 - 14:50
	2 Mo	03.09.2018	14:00 - 14:50
	3 Mo	10.09.2018	14:00 - 14:50
	4 Mo	17.09.2018	14:00 - 14:50
	5 Mo	24.09.2018	14:00 - 14:50
	6 Mo	01.10.2018	14:00 - 14:50
	7 Mo	08.10.2018	14:00 - 14:50
	8 Mo	15.10.2018	14:00 - 14:50
	9 Mo	22.10.2018	14:00 - 14:50
	10 Mo	29.10.2018	14:00 - 14:50
	11 Mo	05.11.2018	14:00 - 14:50
	12 Mo	12.11.2018	14:00 - 14:50
	13 Mo	19.11.2018	14:00 - 14:50

Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Mo	26.11.2018	14:00 - 14:50
15 Mo	03.12.2018	14:00 - 14:50
16 Mo	10.12.2018	14:00 - 14:50
17 Mo	17.12.2018	14:00 - 14:50