



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

- 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

- Sie kennen und beherrschen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern.
- Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

Datum

07.01.2019 - 15.04.2019 / E_1241188

Zeit

14:00 - 14:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 255.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.01.2019	14:00 - 14:50
2 Mo	14.01.2019	14:00 - 14:50
3 Mo	21.01.2019	14:00 - 14:50
4 Mo	28.01.2019	14:00 - 14:50
5 Mo	04.02.2019	14:00 - 14:50
6 Mo	11.02.2019	14:00 - 14:50
7 Mo	18.02.2019	14:00 - 14:50
8 Mo	25.02.2019	14:00 - 14:50
9 Mo	04.03.2019	14:00 - 14:50
10 Mo	11.03.2019	14:00 - 14:50
11 Mo	18.03.2019	14:00 - 14:50
12 Mo	25.03.2019	14:00 - 14:50
13 Mo	01.04.2019	14:00 - 14:50
14 Mo	08.04.2019	14:00 - 14:50
15 Mo	15.04.2019	14:00 - 14:50