

Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

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	24.10.2018 - 19.12.2018 / E_1247510												
Zeit	09:00 - 09:50 h												
Wochentage	Mi												
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 130.50												
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>24.10.2018</td><td>09:00 - 09:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>31.10.2018</td><td>09:00 - 09:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>07.11.2018</td><td>09:00 - 09:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	24.10.2018	09:00 - 09:50	2 Mi	31.10.2018	09:00 - 09:50	3 Mi	07.11.2018	09:00 - 09:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Mi	24.10.2018	09:00 - 09:50											
2 Mi	31.10.2018	09:00 - 09:50											
3 Mi	07.11.2018	09:00 - 09:50											

Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	14.11.2018	09:00 - 09:50
5 Mi	21.11.2018	09:00 - 09:50
6 Mi	28.11.2018	09:00 - 09:50
7 Mi	05.12.2018	09:00 - 09:50
8 Mi	12.12.2018	09:00 - 09:50
9 Mi	19.12.2018	09:00 - 09:50