



# Gymnastik 60+



## 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](http://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\_1254027

### Zeit

15:30 - 16:20 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](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Gymnastik 60+



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.01.2019	15:30 - 16:20
2 Mo	14.01.2019	15:30 - 16:20
3 Mo	21.01.2019	15:30 - 16:20
4 Mo	28.01.2019	15:30 - 16:20
5 Mo	04.02.2019	15:30 - 16:20
6 Mo	11.02.2019	15:30 - 16:20
7 Mo	18.02.2019	15:30 - 16:20
8 Mo	25.02.2019	15:30 - 16:20
9 Mo	04.03.2019	15:30 - 16:20
10 Mo	11.03.2019	15:30 - 16:20
11 Mo	18.03.2019	15:30 - 16:20
12 Mo	25.03.2019	15:30 - 16:20
13 Mo	01.04.2019	15:30 - 16:20
14 Mo	08.04.2019	15:30 - 16:20
15 Mo	15.04.2019	15:30 - 16:20