

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	08.01.2019 - 30.04.2019 / E_1254744
Zeit	14:00 - 14:50 h
Wochentage	Di
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 289.00
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.01.2019	14:00 - 14:50
	2 Di	15.01.2019	14:00 - 14:50
	3 Di	22.01.2019	14:00 - 14:50
	4 Di	29.01.2019	14:00 - 14:50
	5 Di	05.02.2019	14:00 - 14:50
	6 Di	12.02.2019	14:00 - 14:50
	7 Di	19.02.2019	14:00 - 14:50
	8 Di	26.02.2019	14:00 - 14:50
	9 Di	05.03.2019	14:00 - 14:50
	10 Di	12.03.2019	14:00 - 14:50
	11 Di	19.03.2019	14:00 - 14:50
	12 Di	26.03.2019	14:00 - 14:50
	13 Di	02.04.2019	14:00 - 14:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Di	09.04.2019	14:00 - 14:50
15 Di	16.04.2019	14:00 - 14:50
16 Di	23.04.2019	14:00 - 14:50
17 Di	30.04.2019	14:00 - 14:50