



Aquagym für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Das Fitnessprogramm im Wasser macht Spass und zeigt Wirkung. Der Wasserwiderstand ermöglicht Ihnen ein individuell angepasstes Training. Sie führen gymnastische, kräftigende und dehnende Übungen im brusttiefen Wasser und am Bassinrand durch. Unterstützt wird die Gymnastik im Wasser durch motivierende Musik.

Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

- 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

- Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräte
- Spielerische Übungen in der Gruppe

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

- Sie trainieren gelenkschonend Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.
- Sie erhalten einen Ausgleich zu einem bewegungsarmen Alltag.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [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

21.01.2019 - 01.07.2019 / E_1254828

Zeit

13:00 - 13:45 h

Wochentage

Mo

Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 45 Minuten

Preis

CHF 451.50

Durchführungsort

Lehrbad Kleefeld, Mädergutstrasse 56, 3018 Bern-Bümpliz

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aquagym für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	21.01.2019	13:00 - 13:45
2 Mo	28.01.2019	13:00 - 13:45
3 Mo	04.02.2019	13:00 - 13:45
4 Mo	11.02.2019	13:00 - 13:45
5 Mo	18.02.2019	13:00 - 13:45
6 Mo	25.02.2019	13:00 - 13:45
7 Mo	04.03.2019	13:00 - 13:45
8 Mo	11.03.2019	13:00 - 13:45
9 Mo	18.03.2019	13:00 - 13:45
10 Mo	25.03.2019	13:00 - 13:45
11 Mo	01.04.2019	13:00 - 13:45
12 Mo	08.04.2019	13:00 - 13:45
13 Mo	15.04.2019	13:00 - 13:45
14 Mo	29.04.2019	13:00 - 13:45
15 Mo	06.05.2019	13:00 - 13:45
16 Mo	13.05.2019	13:00 - 13:45
17 Mo	27.05.2019	13:00 - 13:45
18 Mo	03.06.2019	13:00 - 13:45
19 Mo	17.06.2019	13:00 - 13:45
20 Mo	24.06.2019	13:00 - 13:45
21 Mo	01.07.2019	13:00 - 13:45