



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

03.01.2019 - 25.04.2019 / E_1255459

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 289.00

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 Do	03.01.2019	09:30 - 10:20
2 Do	10.01.2019	09:30 - 10:20
3 Do	17.01.2019	09:30 - 10:20
4 Do	24.01.2019	09:30 - 10:20
5 Do	31.01.2019	09:30 - 10:20
6 Do	07.02.2019	09:30 - 10:20
7 Do	14.02.2019	09:30 - 10:20
8 Do	21.02.2019	09:30 - 10:20
9 Do	28.02.2019	09:30 - 10:20
10 Do	07.03.2019	09:30 - 10:20
11 Do	14.03.2019	09:30 - 10:20
12 Do	21.03.2019	09:30 - 10:20
13 Do	28.03.2019	09:30 - 10:20
14 Do	04.04.2019	09:30 - 10:20
15 Do	11.04.2019	09:30 - 10:20
16 Do	18.04.2019	09:30 - 10:20
17 Do	25.04.2019	09:30 - 10:20