



Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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! 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

- 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

- 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

- [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.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Datum	31.01.2019 - 04.07.2019 / E_1273355
Zeit	08:00 - 08:50 h
Wochentage	Do
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 319.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	31.01.2019	08:00 - 08:50
	2 Do	07.02.2019	08:00 - 08:50
	3 Do	14.02.2019	08:00 - 08:50
	4 Do	21.02.2019	08:00 - 08:50
	5 Do	28.02.2019	08:00 - 08:50
	6 Do	07.03.2019	08:00 - 08:50
	7 Do	14.03.2019	08:00 - 08:50
	8 Do	21.03.2019	08:00 - 08:50
	9 Do	28.03.2019	08:00 - 08:50
	10 Do	04.04.2019	08:00 - 08:50
	11 Do	11.04.2019	08:00 - 08:50
	12 Do	18.04.2019	08:00 - 08:50
	13 Do	25.04.2019	08:00 - 08:50
	14 Do	02.05.2019	08:00 - 08:50
	15 Do	09.05.2019	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
16 Do	16.05.2019	08:00 - 08:50
17 Do	23.05.2019	08:00 - 08:50
18 Do	06.06.2019	08:00 - 08:50
19 Do	13.06.2019	08:00 - 08:50
20 Do	20.06.2019	08:00 - 08:50
21 Do	27.06.2019	08:00 - 08:50
22 Do	04.07.2019	08:00 - 08:50