



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Kurs trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Trainingsmittel und spielerische Bewegungsfolgen erleben Sie einen abwechslungsreichen Unterricht.

- 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

- Erlernen von Bewegungsfolgen im Kraft- und Ausdauerbereich
- Praktisches Üben zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- Spielerische Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
- Einsatz von Trainingsmitteln wie Bälle, Hanteln, Therabänder

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [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

05.02.2019 - 02.07.2019 / E_1276290

Zeit

13:00 - 13:50 h

Wochentage

Di

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Dauer 22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 330.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.02.2019	13:00 - 13:50
	2 Di	12.02.2019	13:00 - 13:50
	3 Di	19.02.2019	13:00 - 13:50
	4 Di	26.02.2019	13:00 - 13:50
	5 Di	05.03.2019	13:00 - 13:50
	6 Di	12.03.2019	13:00 - 13:50
	7 Di	19.03.2019	13:00 - 13:50
	8 Di	26.03.2019	13:00 - 13:50
	9 Di	02.04.2019	13:00 - 13:50
	10 Di	09.04.2019	13:00 - 13:50
	11 Di	16.04.2019	13:00 - 13:50
	12 Di	23.04.2019	13:00 - 13:50
	13 Di	30.04.2019	13:00 - 13:50
	14 Di	07.05.2019	13:00 - 13:50
	15 Di	14.05.2019	13:00 - 13:50
	16 Di	21.05.2019	13:00 - 13:50
	17 Di	28.05.2019	13:00 - 13:50
	18 Di	04.06.2019	13:00 - 13:50
	19 Di	11.06.2019	13:00 - 13:50
	20 Di	18.06.2019	13:00 - 13:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
21 Di	25.06.2019	13:00 - 13:50
22 Di	02.07.2019	13:00 - 13:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

