



Gymnastik

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.
Datum	23.10.2019 - 18.12.2019 / E_1290599
Zeit	12:05 - 12:55 h
Wochentage	Mi
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 135.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG
Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch



Gymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	23.10.2019	12:05 - 12:55
	2 Mi	30.10.2019	12:05 - 12:55
	3 Mi	06.11.2019	12:05 - 12:55
	4 Mi	13.11.2019	12:05 - 12:55
	5 Mi	20.11.2019	12:05 - 12:55
	6 Mi	27.11.2019	12:05 - 12:55
	7 Mi	04.12.2019	12:05 - 12:55
	8 Mi	11.12.2019	12:05 - 12:55
	9 Mi	18.12.2019	12:05 - 12:55

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

