



Gymnastik

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen und beherrschen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern.• Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.						
Datum	19.08.2019 - 09.12.2019 / E_1306909						
Zeit	09:15 - 10:05 h						
Wochentage	Mo						
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 289.00						
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>19.08.2019</td><td>09:15 - 10:05</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	19.08.2019	09:15 - 10:05
Tag	Datum	Zeit					
1 Mo	19.08.2019	09:15 - 10:05					



Gymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	26.08.2019	09:15 - 10:05
	3 Mo	02.09.2019	09:15 - 10:05
	4 Mo	09.09.2019	09:15 - 10:05
	5 Mo	16.09.2019	09:15 - 10:05
	6 Mo	23.09.2019	09:15 - 10:05
	7 Mo	30.09.2019	09:15 - 10:05
	8 Mo	07.10.2019	09:15 - 10:05
	9 Mo	14.10.2019	09:15 - 10:05
	10 Mo	21.10.2019	09:15 - 10:05
	11 Mo	28.10.2019	09:15 - 10:05
	12 Mo	04.11.2019	09:15 - 10:05
	13 Mo	11.11.2019	09:15 - 10:05
	14 Mo	18.11.2019	09:15 - 10:05
	15 Mo	25.11.2019	09:15 - 10:05
	16 Mo	02.12.2019	09:15 - 10:05
	17 Mo	09.12.2019	09:15 - 10:05