



# Fitgym (50plus) mit Kinderbetreuung



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Kurs Fitgym richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 45 Jahren, die sich mit Gymnastik fit halten wollen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen. In den Trainingseinheiten kommen auch verschiedene Handgeräte und Partnerübungen zum Einsatz. Regelmässiges Beckenboden-Training, Übungen für die Osteoporoseprävention und für die Entspannung runden dieses vielfältige Programm ab

### Datum

02.01.2020 - 17.09.2020 / E\_1311701

### Zeit

Zeit unregelmässig

### Wochentage

Do

### Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 416.00

### Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	02.01.2020	10:10 - 11:00
2 Do	09.01.2020	10:10 - 11:00
3 Do	16.01.2020	10:10 - 11:00
4 Do	23.01.2020	10:10 - 11:00
5 Do	30.01.2020	10:10 - 11:00
6 Do	06.02.2020	10:10 - 11:00
7 Do	13.02.2020	10:10 - 11:00
8 Do	20.02.2020	10:10 - 11:00
9 Do	27.02.2020	10:10 - 11:00
10 Do	05.03.2020	10:10 - 11:00
11 Do	12.03.2020	10:10 - 11:00
12 Do	11.06.2020	10:20 - 11:10
13 Do	18.06.2020	10:20 - 11:10
14 Do	25.06.2020	10:20 - 11:10
15 Do	02.07.2020	10:20 - 11:10



# Fitgym (50plus) mit Kinderbetreuung



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
16 Do	09.07.2020	10:20 - 11:10
17 Do	16.07.2020	10:20 - 11:10
18 Do	23.07.2020	10:20 - 11:10
19 Do	30.07.2020	10:20 - 11:10
20 Do	06.08.2020	10:20 - 11:10
21 Do	13.08.2020	10:20 - 11:10
22 Do	20.08.2020	10:20 - 11:10
23 Do	27.08.2020	10:20 - 11:10
24 Do	03.09.2020	10:20 - 11:10
25 Do	10.09.2020	10:20 - 11:10
26 Do	17.09.2020	10:20 - 11:10