



Fitgym für Senior/innen (bilingue)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Bewegen Sie sich gerne zusammen mit anderen Menschen zu Musik? Mit Spass und ohne Leistungsdruck verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der individuellen Leistungsfähigkeit angepasste, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe garantieren Ihnen ein wirkungsvolles Training, das sich positiv auf Körper und Gemüt auswirkt.

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

- Aufwärmen mit Mobilisationen
- Hauptteil mit einfachen, choreografierten Abläufen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Stretching

Voraussetzung

keine

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Sie stärken Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie haben Spass am gemeinsamen Bewegen.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Vous êtes à la recherche d'un entraînement varié et amusant ? Avec des exercices simples sur une musique engageante, vous améliorerez endurance, puissance, coordination et mobilité. L'enseignante adapte tous les exercices selon l'âge des participants, donc idéal pour les seniors. Des entraînements Circuit et Intervalle, vous garantissent un programme passionnant. La gymnastique vous mettra en condition

Datum

31.10.2019 - 26.03.2020 / E_1328872

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitgym für Senior/innen (bilingue)



Garantierte Durchführung

Zeit	08:30 - 09:20 h
Wochentage	Do
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 300.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	31.10.2019	08:30 - 09:20
	2 Do	07.11.2019	08:30 - 09:20
	3 Do	14.11.2019	08:30 - 09:20
	4 Do	21.11.2019	08:30 - 09:20
	5 Do	28.11.2019	08:30 - 09:20
	6 Do	05.12.2019	08:30 - 09:20
	7 Do	12.12.2019	08:30 - 09:20
	8 Do	19.12.2019	08:30 - 09:20
	9 Do	09.01.2020	08:30 - 09:20
	10 Do	16.01.2020	08:30 - 09:20
	11 Do	23.01.2020	08:30 - 09:20
	12 Do	30.01.2020	08:30 - 09:20
	13 Do	06.02.2020	08:30 - 09:20
	14 Do	13.02.2020	08:30 - 09:20
	15 Do	20.02.2020	08:30 - 09:20
	16 Do	27.02.2020	08:30 - 09:20
	17 Do	05.03.2020	08:30 - 09:20
	18 Do	12.03.2020	08:30 - 09:20
	19 Do	19.03.2020	08:30 - 09:20
	20 Do	26.03.2020	08:30 - 09:20