



# Fitgym für Senior/innen



## 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](http://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

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.

### Datum

13.08.2019 - 07.01.2020 / E\_1331554

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Di

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitgym für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

**Dauer** 20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 300.00

**Durchführungsort** Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	13.08.2019	09:00 - 09:50
	2 Di	20.08.2019	09:00 - 09:50
	3 Di	27.08.2019	09:00 - 09:50
	4 Di	03.09.2019	09:00 - 09:50
	5 Di	10.09.2019	09:00 - 09:50
	6 Di	17.09.2019	09:00 - 09:50
	7 Di	24.09.2019	09:00 - 09:50
	8 Di	01.10.2019	09:00 - 09:50
	9 Di	08.10.2019	09:00 - 09:50
	10 Di	15.10.2019	09:00 - 09:50
	11 Di	22.10.2019	09:00 - 09:50
	12 Di	29.10.2019	09:00 - 09:50
	13 Di	05.11.2019	09:00 - 09:50
	14 Di	12.11.2019	09:00 - 09:50
	15 Di	19.11.2019	09:00 - 09:50
	16 Di	26.11.2019	09:00 - 09:50
	17 Di	03.12.2019	09:00 - 09:50
	18 Di	10.12.2019	09:00 - 09:50
	19 Di	17.12.2019	09:00 - 09:50
	20 Di	07.01.2020	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

