



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [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

14.01.2020 - 30.06.2020 / E_1355414

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 300.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	14.01.2020	12:00 - 12:50
2 Di	21.01.2020	12:00 - 12:50
3 Di	28.01.2020	12:00 - 12:50
4 Di	04.02.2020	12:00 - 12:50
5 Di	11.02.2020	12:00 - 12:50
6 Di	18.02.2020	12:00 - 12:50
7 Di	25.02.2020	12:00 - 12:50
8 Di	03.03.2020	12:00 - 12:50
9 Di	10.03.2020	12:00 - 12:50
10 Di	21.04.2020	12:00 - 12:50
11 Di	28.04.2020	12:00 - 12:50
12 Di	05.05.2020	12:00 - 12:50
13 Di	12.05.2020	12:00 - 12:50
14 Di	19.05.2020	12:00 - 12:50
15 Di	26.05.2020	12:00 - 12:50
16 Di	02.06.2020	12:00 - 12:50
17 Di	09.06.2020	12:00 - 12:50
18 Di	16.06.2020	12:00 - 12:50
19 Di	23.06.2020	12:00 - 12:50
20 Di	30.06.2020	12:00 - 12:50