



# Sanfte Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

In der sanften Gymnastik werden auf die individuellen Grenzen verstärkt eingegangen. Das Ziel ist es, mit einem guten Gefühl aus dem Bewegungsraum zu gehen. Die vielfältigen Bewegungsformen mit oder ohne Musik fördern 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.

### Inhalt

- Praktisches Üben von Elementen zur Entwicklung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer
- Turnen und Tanzen mit und ohne Musik
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Therabänder, Balance Pads etc.

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie kennen und erlernen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern und verbessern.
- Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

### Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: \\_Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Dieser Kurs ist von Qualitop 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: [qualitop.ch](#)

### Datum

07.11.2019 - 30.01.2020 / E\_1364722

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Sanfte Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	07.11.2019	09:00 - 09:50
2 Do	14.11.2019	09:00 - 09:50
3 Do	21.11.2019	09:00 - 09:50
4 Do	28.11.2019	09:00 - 09:50
5 Do	05.12.2019	09:00 - 09:50
6 Do	12.12.2019	09:00 - 09:50
7 Do	19.12.2019	09:00 - 09:50
8 Do	02.01.2020	09:00 - 09:50
9 Do	09.01.2020	09:00 - 09:50
10 Do	16.01.2020	09:00 - 09:50
11 Do	23.01.2020	09:00 - 09:50
12 Do	30.01.2020	09:00 - 09:50