



# 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 - 10.03.2020 / E\_1377899

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 135.00

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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





# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	14.01.2020	18:00 - 18:50
2 Di	21.01.2020	18:00 - 18:50
3 Di	28.01.2020	18:00 - 18:50
4 Di	04.02.2020	18:00 - 18:50
5 Di	11.02.2020	18:00 - 18:50
6 Di	18.02.2020	18:00 - 18:50
7 Di	25.02.2020	18:00 - 18:50
8 Di	03.03.2020	18:00 - 18:50
9 Di	10.03.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

