



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

26.02.2020 - 11.03.2020 / E_1385106

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 45.00

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	26.02.2020	09:00 - 09:50
2 Mi	04.03.2020	09:00 - 09:50
3 Mi	11.03.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

