



Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Eine fröhliche Turnstunde, die Körper und Geist belebt. Vielfältige Bewegungsformen, Tänze und spielerische Übungen mit Musik und Handgeräten wie Ball, Reif oder Keule fördern Ihre körperliche Elastizität und die Körperwahrnehmung. Zum Kursinhalt gehören auch Lockerungs- und Mobilisationsübungen, kräftigende Übungen und rhythmische Schulung. Machen Sie mit! Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Turnen im Raum, an der Sprossenwand, auf Matten, Langbänken und Stühlen
- Elemente aus Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Turnen und Tanzen zu Musik
- Spielerischer Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen, etc.

Voraussetzung

Freude am Bewegen mit Musik

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

- Sie fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
- sie arbeiten an Ihrer optimalen Haltung und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie fühlen sich nach der Lektion locker, entspannt und zufrieden.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [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

12.03.2020 / E_1394532

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Do

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 15.00

Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	12.03.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

