



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Unterricht trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Hilfsmittel und spielerischen Bewegungsabfolgen wird der Unterricht abwechslungsreich. Der Gymnastikunterricht ist ein Ort, wo man sich gerne trifft und auch die Entspannung am Schluss nicht fehlen darf.

Inhalt

- Erlernen von kurzen Bewegungsabfolgen im Kraft- oder Ausdauerbereich
- Praktisches Üben zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- Spielerische Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Hanteln, Therabänder

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- 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

10.02.2020 - 15.06.2020 / E_1396622

Zeit

16:00 - 16:50 h

Wochentage

Mo

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
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	10.02.2020	16:00 - 16:50
2 Mo	17.02.2020	16:00 - 16:50
3 Mo	24.02.2020	16:00 - 16:50
4 Mo	09.03.2020	16:00 - 16:50
5 Mo	20.04.2020	16:00 - 16:50
6 Mo	27.04.2020	16:00 - 16:50
7 Mo	04.05.2020	16:00 - 16:50
8 Mo	11.05.2020	16:00 - 16:50
9 Mo	18.05.2020	16:00 - 16:50
10 Mo	25.05.2020	16:00 - 16:50
11 Mo	08.06.2020	16:00 - 16:50
12 Mo	15.06.2020	16:00 - 16:50