



Fitgym für Senior/innen (bilingue)

Beschreibung Bewegen Sie sich gerne zusammen mit anderen Menschen zu Musik? Mit Spass und ohne Leistungsdruck verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der individuellen Leistungsfähigkeit angepasste, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe garantieren Ihnen ein wirkungsvolles Training, das sich positiv auf Körper und Gemüt auswirkt.
Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Aufwärmen mit Mobilisationen
- Hauptteil mit einfachen, choreografierten Abläufen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Stretching

Voraussetzung keine

Zielgruppe Senioren/innen

Lernziele Sie stärken Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie haben Spass am gemeinsamen Bewegen.

Anschluss-Fortsetzungsangebote

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo Vous êtes à la recherche d'un entraînement varié et amusant ? Avec des exercices simples sur une musique engageante, vous améliorerez endurance, puissance, coordination et mobilité. L'enseignante adapte tous les exercices selon l'âge des participants, donc idéal pour les seniors. Des entraînements Circuit et Intervalle, vous garantissent un programme passionnant. La gymnastique vous mettra en condition.

Datum 02.09.2020 - 20.01.2021 / E_1396974

Zeit 09:30 - 10:20 h

Wochentage Mi

Klubschule Migros Biel/Bienne
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitgym für Senior/innen (bilingue)

Dauer 20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 300.00

Durchführungsort Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	02.09.2020	09:30 - 10:20
	2 Mi	09.09.2020	09:30 - 10:20
	3 Mi	16.09.2020	09:30 - 10:20
	4 Mi	23.09.2020	09:30 - 10:20
	5 Mi	30.09.2020	09:30 - 10:20
	6 Mi	07.10.2020	09:30 - 10:20
	7 Mi	14.10.2020	09:30 - 10:20
	8 Mi	21.10.2020	09:30 - 10:20
	9 Mi	28.10.2020	09:30 - 10:20
	10 Mi	04.11.2020	09:30 - 10:20
	11 Mi	11.11.2020	09:30 - 10:20
	12 Mi	18.11.2020	09:30 - 10:20
	13 Mi	25.11.2020	09:30 - 10:20
	14 Mi	02.12.2020	09:30 - 10:20
	15 Mi	09.12.2020	09:30 - 10:20
	16 Mi	16.12.2020	09:30 - 10:20
	17 Mi	23.12.2020	09:30 - 10:20
	18 Mi	06.01.2021	09:30 - 10:20
	19 Mi	13.01.2021	09:30 - 10:20
	20 Mi	20.01.2021	09:30 - 10:20