



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

19.05.2021 - 24.11.2021 / E_1407196

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Gymnastik für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Preis CHF 315.00

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	19.05.2021	09:00 - 09:50
	2 Mi	26.05.2021	09:00 - 09:50
	3 Mi	02.06.2021	09:00 - 09:50
	4 Mi	09.06.2021	09:00 - 09:50
	5 Mi	16.06.2021	09:00 - 09:50
	6 Mi	23.06.2021	09:00 - 09:50
	7 Mi	30.06.2021	09:00 - 09:50
	8 Mi	18.08.2021	09:00 - 09:50
	9 Mi	25.08.2021	09:00 - 09:50
	10 Mi	01.09.2021	09:00 - 09:50
	11 Mi	08.09.2021	09:00 - 09:50
	12 Mi	15.09.2021	09:00 - 09:50
	13 Mi	29.09.2021	09:00 - 09:50
	14 Mi	06.10.2021	09:00 - 09:50
	15 Mi	13.10.2021	09:00 - 09:50
	16 Mi	20.10.2021	09:00 - 09:50
	17 Mi	27.10.2021	09:00 - 09:50
	18 Mi	03.11.2021	09:00 - 09:50
	19 Mi	10.11.2021	09:00 - 09:50
	20 Mi	17.11.2021	09:00 - 09:50
	21 Mi	24.11.2021	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

