



Gymnastik

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.
Datum	06.05.2020 - 12.08.2020 / E_1407634
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 150.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse klubschule.baden@migrosaare.ch
5400 Baden [klubschule.ch](#)





Gymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.05.2020	09:00 - 09:50
	2 Mi	13.05.2020	09:00 - 09:50
	3 Mi	20.05.2020	09:00 - 09:50
	4 Mi	27.05.2020	09:00 - 09:50
	5 Mi	03.06.2020	09:00 - 09:50
	6 Mi	10.06.2020	09:00 - 09:50
	7 Mi	17.06.2020	09:00 - 09:50
	8 Mi	24.06.2020	09:00 - 09:50
	9 Mi	01.07.2020	09:00 - 09:50
	10 Mi	12.08.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

