



Gymnastik für Senior/innen

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen Grund- und weiterführenden Schritte und Techniken der verschiedenen Aerobic-Stile und können diese anwenden und kombinieren.• Sie fördern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	04.11.2022 - 13.01.2023 / E_1410693
Zeit	08:40 - 09:30 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch



Gymnastik für Senior/innen

Durchführungsort Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	04.11.2022	08:40 - 09:30
	2 Fr	11.11.2022	08:40 - 09:30
	3 Fr	18.11.2022	08:40 - 09:30
	4 Fr	25.11.2022	08:40 - 09:30
	5 Fr	02.12.2022	08:40 - 09:30
	6 Fr	09.12.2022	08:40 - 09:30
	7 Fr	16.12.2022	08:40 - 09:30
	8 Fr	23.12.2022	08:40 - 09:30
	9 Fr	06.01.2023	08:40 - 09:30
	10 Fr	13.01.2023	08:40 - 09:30

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

