



# NIA - Tanz dich frei



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht

NIA steht für neuromuskuläre integrative Aktion und ist ein ganzheitliches Bewegungstraining für Körper, Geist und Seele. Im Kurs NIA trainieren Sie Ihre körperliche und mentale Fitness mit fließenden Bewegungen zu Elementen aus verschiedenen Tanzstilen, freiem Tanz und asiatischer Kampfkunst. Sie erleben Wohlbefinden, tanken Energie und geniessen Bewegung mit allen Sinnen und ohne Leistungsdruck.

### Inhalt

- Choreographierte Elemente und freie Bewegung zu toller Musik aus verschiedenen Musikstilen
- Schnelle und kraftvolle, langsame und sanfte, tänzerische und athletische Bewegungen: Jede Bewegung ist so ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper gut tut
- Intensives Herz-Kreislauftraining

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Nia ist für alle Altersklassen geeignet und ist auch ein ideales und effektives Training für Menschen mit Gewichtsproblemen.

### Lernziele

- körperliche, mentale und emotionale Fitness erlangen
- den Organismus allgemein stärken
- eine optimale Körperausrichtung, mehr Kraft und Beweglichkeit aufbauen
- sanft und schonend Gelenke trainieren

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

16.08.2021 - 20.12.2021 / E\_1507892

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 272.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# NIA - Tanz dich frei



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.08.2021	09:00 - 09:50
2 Mo	30.08.2021	09:00 - 09:50
3 Mo	06.09.2021	09:00 - 09:50
4 Mo	13.09.2021	09:00 - 09:50
5 Mo	20.09.2021	09:00 - 09:50
6 Mo	27.09.2021	09:00 - 09:50
7 Mo	04.10.2021	09:00 - 09:50
8 Mo	11.10.2021	09:00 - 09:50
9 Mo	18.10.2021	09:00 - 09:50
10 Mo	25.10.2021	09:00 - 09:50
11 Mo	08.11.2021	09:00 - 09:50
12 Mo	15.11.2021	09:00 - 09:50
13 Mo	22.11.2021	09:00 - 09:50
14 Mo	29.11.2021	09:00 - 09:50
15 Mo	06.12.2021	09:00 - 09:50
16 Mo	13.12.2021	09:00 - 09:50
17 Mo	20.12.2021	09:00 - 09:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

