



NIA - Tanz dich frei

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	02.03.2022 - 06.07.2022 / E_1507922
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 288.00
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





NIA - Tanz dich frei

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	02.03.2022	19:00 - 19:50
	2 Mi	09.03.2022	19:00 - 19:50
	3 Mi	16.03.2022	19:00 - 19:50
	4 Mi	23.03.2022	19:00 - 19:50
	5 Mi	30.03.2022	19:00 - 19:50
	6 Mi	06.04.2022	19:00 - 19:50
	7 Mi	13.04.2022	19:00 - 19:50
	8 Mi	20.04.2022	19:00 - 19:50
	9 Mi	27.04.2022	19:00 - 19:50
	10 Mi	04.05.2022	19:00 - 19:50
	11 Mi	11.05.2022	19:00 - 19:50
	12 Mi	18.05.2022	19:00 - 19:50
	13 Mi	01.06.2022	19:00 - 19:50
	14 Mi	08.06.2022	19:00 - 19:50
	15 Mi	15.06.2022	19:00 - 19:50
	16 Mi	22.06.2022	19:00 - 19:50
	17 Mi	29.06.2022	19:00 - 19:50
	18 Mi	06.07.2022	19:00 - 19:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

