



Osteoporose Gymnastik / Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Kurs Osteoporose Gymnastik lernen Sie gezielte Übungen um Ihre Muskeln zu kräftigen und zu dehnen. Durch regelmässiges Training erhalten und fördern Sie die Beweglichkeit und die Koordination. So gelangen Sie zu einer gesunden Körperhaltung.

Inhalt

- Theoretische Einführung in die Prävention von Osteoporose
- Muskelkräftigung und -dehnung
- Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Gesunde Körperhaltung

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Lernziele

Durch gezielte Gymnastik wird die Stütz Muskulatur gekräftigt und gedehnt, die Beweglichkeit bleibt erhalten bzw. wird gefördert.

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_1520650

Zeit

14:05 - 14:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.08.2021	14:05 - 14:55
2 Mo	23.08.2021	14:05 - 14:55
3 Mo	30.08.2021	14:05 - 14:55
4 Mo	06.09.2021	14:05 - 14:55
5 Mo	13.09.2021	14:05 - 14:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Osteoporose Gymnastik / Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mo	20.09.2021	14:05 - 14:55
7 Mo	27.09.2021	14:05 - 14:55
8 Mo	04.10.2021	14:05 - 14:55
9 Mo	11.10.2021	14:05 - 14:55
10 Mo	18.10.2021	14:05 - 14:55
11 Mo	25.10.2021	14:05 - 14:55
12 Mo	01.11.2021	14:05 - 14:55
13 Mo	08.11.2021	14:05 - 14:55
14 Mo	15.11.2021	14:05 - 14:55
15 Mo	22.11.2021	14:05 - 14:55
16 Mo	29.11.2021	14:05 - 14:55
17 Mo	06.12.2021	14:05 - 14:55
18 Mo	13.12.2021	14:05 - 14:55
19 Mo	20.12.2021	14:05 - 14:55