



# Fitness und Spiel



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Wollen Sie schon lange wieder einmal nach Herzenslust in einer Turnhalle spielen, ohne Druck und nur zum Spass? Hier haben Sie die Möglichkeit! In der Turnhalle finden Sie alles für die Sportart Ihrer Wahl. Unter der Leitung eines Sportlehrer\*in können Sie nach einem spezifischen Aufwärmen, einem kurzen Kräftigungs- und Technikteil ungezwungen spielen und erhalten nützliche Tipps. Ein leichtes Stretching rundet die Lektion ab. Spüren Sie den Spieltrieb in sich? Dann sind Sie in diesem Kurs auf jeden Fall richtig!

### Inhalt

- Aufwärmen mit oder ohne Spielgerät
- Kräftigung der Muskulatur
- Erlernen der wichtigsten Grundtechniken, sowie die Grundregeln der jeweiligen Sportart
- Spielen und Spass haben
- Stretching für die beanspruchten Muskelgruppen

### Voraussetzung

Es wird eine ausreichende körperliche Fitness vorausgesetzt, um eine Spielsportart ca. 45 min zu spielen. Kenntnisse in den klassischen Spielsportarten wie zum Beispiel Fussball, Basketball, Volleyball oder Handball sind von Vorteil.

### Zielgruppe

Alle Frauen und Männer sind in diesem Kurs willkommen. Der Kurs ist nicht altersbeschränkt. Es wird in gemischten Altersklassen trainiert. Kommen Sie vorbei und schauen Sie, ob die Gruppe Ihrem Niveau entspricht.

### Lernziele

- Kraftaufbau mit- oder ohne Hilfsmittel.
- Ihre Spieltechnik verbessert sich durch das spezifische Technik- Training.
- Auf spielerische Art und Weise wird Ihre Ausdauer verbessert.

### Zusatzinfo

- Bitte bringen Sie Sportkleidung mit. Empfohlen wird, etwas zu Trinken mitzunehmen.

### Datum

26.08.2021 - 28.10.2021 / E\_1521498

### Zeit

18:15 - 19:45 h

### Wochentage

Do

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 90 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### Durchführungsort

Turnhalle, Hermann Kinkelin Strasse 6, 4051 Basel

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
klubschule@migrosbasel.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitness und Spiel



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	26.08.2021	18:15 - 19:45
2 Do	02.09.2021	18:15 - 19:45
3 Do	09.09.2021	18:15 - 19:45
4 Do	16.09.2021	18:15 - 19:45
5 Do	23.09.2021	18:15 - 19:45
6 Do	30.09.2021	18:15 - 19:45
7 Do	21.10.2021	18:15 - 19:45
8 Do	28.10.2021	18:15 - 19:45