



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

06.01.2022 - 07.07.2022 / E_1541525

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 400.00

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



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	06.01.2022	18:00 - 18:50
	2 Do	13.01.2022	18:00 - 18:50
	3 Do	20.01.2022	18:00 - 18:50
	4 Do	27.01.2022	18:00 - 18:50
	5 Do	03.02.2022	18:00 - 18:50
	6 Do	10.02.2022	18:00 - 18:50
	7 Do	17.02.2022	18:00 - 18:50
	8 Do	24.02.2022	18:00 - 18:50
	9 Do	03.03.2022	18:00 - 18:50
	10 Do	10.03.2022	18:00 - 18:50
	11 Do	17.03.2022	18:00 - 18:50
	12 Do	24.03.2022	18:00 - 18:50
	13 Do	31.03.2022	18:00 - 18:50
	14 Do	07.04.2022	18:00 - 18:50
	15 Do	21.04.2022	18:00 - 18:50
	16 Do	28.04.2022	18:00 - 18:50
	17 Do	05.05.2022	18:00 - 18:50
	18 Do	12.05.2022	18:00 - 18:50
	19 Do	19.05.2022	18:00 - 18:50
	20 Do	02.06.2022	18:00 - 18:50
	21 Do	09.06.2022	18:00 - 18:50
	22 Do	16.06.2022	18:00 - 18:50
	23 Do	23.06.2022	18:00 - 18:50
	24 Do	30.06.2022	18:00 - 18:50
	25 Do	07.07.2022	18:00 - 18:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

