



Fitgym für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Bewegen Sie sich gerne zusammen mit anderen Menschen zu Musik? Mit Spass und ohne Leistungsdruck verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der individuellen Leistungsfähigkeit angepasste, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe garantieren Ihnen ein wirkungsvolles Training, das sich positiv auf Körper und Gemüt auswirkt.

Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Aufwärmen mit Mobilisationen
- Hauptteil mit einfachen, choreografierten Abläufen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Stretching

Voraussetzung

keine

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Sie stärken Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie haben Spass am gemeinsamen Bewegen.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

26.10.2021 - 21.12.2021 / E_1550502

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Di

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Fitgym für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 135.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	26.10.2021	10:00 - 10:50
2 Di	02.11.2021	10:00 - 10:50
3 Di	09.11.2021	10:00 - 10:50
4 Di	16.11.2021	10:00 - 10:50
5 Di	23.11.2021	10:00 - 10:50
6 Di	30.11.2021	10:00 - 10:50
7 Di	07.12.2021	10:00 - 10:50
8 Di	14.12.2021	10:00 - 10:50
9 Di	21.12.2021	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

