



# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik und fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein. Mit Lockerungs-, Mobilitäts- oder Kräftigungsübungen und rhythmischer Schulung verbessern Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit. Musik und Hilfsmittel sorgen für ein abwechslungsreiches Üben.

### Inhalt

- Praktisches Üben von Elementen zur Entwicklung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer
- Turnen und Tanzen mit und ohne Musik
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Therabändern, Balance Pads, etc.

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie kennen und beherrschen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern.
- Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

### Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

28.03.2022 - 25.04.2022 / E\_1554308

### Zeit

17:10 - 18:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 80.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-----|-------|------|
|-----|-------|------|

**Klubschule Migros Altstetten**

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mo | 28.03.2022 | 17:10 - 18:00 |
| 2 Mo | 04.04.2022 | 17:10 - 18:00 |
| 3 Mo | 11.04.2022 | 17:10 - 18:00 |
| 4 Mo | 25.04.2022 | 17:10 - 18:00 |

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

