



# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht  
Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Unterricht trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Hilfsmittel und spielerischen Bewegungsabfolgen wird der Unterricht abwechslungsreich. Der Gymnastikunterricht ist ein Ort, wo man sich gerne trifft und auch die Entspannung am Schluss nicht fehlen darf. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie hier

### Inhalt

- Erlernen von kurzen Bewegungsabfolgen im Kraft- oder Ausdauerbereich
- Praktisches Üben zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- Spielerische Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Hanteln, Therabänder

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie verbessern ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- 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: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### Datum

06.12.2021 - 31.01.2022 / E\_1555848

### Zeit

15:00 - 15:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 144.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

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

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





# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mo | 06.12.2021 | 15:00 - 15:50 |
| 2 Mo | 13.12.2021 | 15:00 - 15:50 |
| 3 Mo | 20.12.2021 | 15:00 - 15:50 |
| 4 Mo | 03.01.2022 | 15:00 - 15:50 |
| 5 Mo | 10.01.2022 | 15:00 - 15:50 |
| 6 Mo | 17.01.2022 | 15:00 - 15:50 |
| 7 Mo | 24.01.2022 | 15:00 - 15:50 |
| 8 Mo | 31.01.2022 | 15:00 - 15:50 |