



# Gymnastik für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Eine fröhliche Turnstunde, die Körper und Geist belebt. Vielfältige Bewegungsformen, Tänze und spielerische Übungen mit Musik und Handgeräten wie Ball, Reif oder Keule fördern Ihre körperliche Elastizität und die Körperwahrnehmung. Zum Kursinhalt gehören auch Lockerungs- und Mobilisationsübungen, kräftigende Übungen und rhythmische Schulung. Machen Sie mit! Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

### Inhalt

- Turnen im Raum, an der Sprossenwand, auf Matten, Langbänken und Stühlen
- Elemente aus Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Turnen und Tanzen zu Musik
- Spielerischer Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen, etc.

### Voraussetzung

Freude am Bewegen mit Musik

### Zielgruppe

Senioren/innen

### Lernziele

- Sie fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
- sie arbeiten an Ihrer optimalen Haltung und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie fühlen sich nach der Lektion locker, entspannt und zufrieden.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [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

08.02.2022 - 12.04.2022 / E\_1557701

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Gymnastik für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

**Preis**

CHF 150.00

**Durchführungsort**

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

**Termine**

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.02.2022	09:30 - 10:20
2 Di	15.02.2022	09:30 - 10:20
3 Di	22.02.2022	09:30 - 10:20
4 Di	01.03.2022	09:30 - 10:20
5 Di	08.03.2022	09:30 - 10:20
6 Di	15.03.2022	09:30 - 10:20
7 Di	22.03.2022	09:30 - 10:20
8 Di	29.03.2022	09:30 - 10:20
9 Di	05.04.2022	09:30 - 10:20
10 Di	12.04.2022	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

