



Gymnastik

Beschreibung	Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Kurs trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Trainingsmittel und spielerische Bewegungsfolgen erleben Sie einen abwechslungsreichen Unterricht.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen von Bewegungsfolgen im Kraft- und Ausdauerbereich• Praktisches Üben zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer• Spielerische Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen• Einsatz von Trainingsmitteln wie Bälle, Hanteln, Therabänder
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.
Datum	01.02.2022 - 15.03.2022 / E_1561145
Zeit	13:00 - 13:50 h
Wochentage	Di
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 105.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Gymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	01.02.2022	13:00 - 13:50
	2 Di	08.02.2022	13:00 - 13:50
	3 Di	15.02.2022	13:00 - 13:50
	4 Di	22.02.2022	13:00 - 13:50
	5 Di	01.03.2022	13:00 - 13:50
	6 Di	08.03.2022	13:00 - 13:50
	7 Di	15.03.2022	13:00 - 13:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

