



# 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

30.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1590339

### Zeit

14:00 - 14:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 340.00

### Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

### Termine

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

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

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

klubschule

MIGROS



# Gymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	30.08.2022	14:00 - 14:50
2 Di	06.09.2022	14:00 - 14:50
3 Di	13.09.2022	14:00 - 14:50
4 Di	20.09.2022	14:00 - 14:50
5 Di	27.09.2022	14:00 - 14:50
6 Di	04.10.2022	14:00 - 14:50
7 Di	11.10.2022	14:00 - 14:50
8 Di	18.10.2022	14:00 - 14:50
9 Di	25.10.2022	14:00 - 14:50
10 Di	01.11.2022	14:00 - 14:50
11 Di	08.11.2022	14:00 - 14:50
12 Di	15.11.2022	14:00 - 14:50
13 Di	22.11.2022	14:00 - 14:50
14 Di	29.11.2022	14:00 - 14:50
15 Di	06.12.2022	14:00 - 14:50
16 Di	13.12.2022	14:00 - 14:50
17 Di	20.12.2022	14:00 - 14:50