



Osteoporose Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Kurs Osteoporose Gymnastik lernen Sie gezielte Übungen um Ihre Muskeln zu kräftigen und zu dehnen. Durch regelmässiges Training erhalten und fördern Sie die Beweglichkeit und die Koordination. So gelangen Sie zu einer gesunden Körperhaltung.

- 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

Inhalt

- Theoretische Einführung in die Prävention von Osteoporose
- Muskelkräftigung und -dehnung
- Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Gesunde Körperhaltung

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Lernziele

Durch gezielte Gymnastik wird die Stütz Muskulatur gekräftigt und gedehnt, die Beweglichkeit bleibt erhalten bzw. wird gefördert.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

16.08.2022 - 20.12.2022 / E_1595242

Zeit

09:05 - 09:55 h

Wochentage

Di

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	09:05 - 09:55
2 Di	23.08.2022	09:05 - 09:55
3 Di	30.08.2022	09:05 - 09:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Osteoporose Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Di	06.09.2022	09:05 - 09:55
5 Di	13.09.2022	09:05 - 09:55
6 Di	20.09.2022	09:05 - 09:55
7 Di	27.09.2022	09:05 - 09:55
8 Di	04.10.2022	09:05 - 09:55
9 Di	11.10.2022	09:05 - 09:55
10 Di	18.10.2022	09:05 - 09:55
11 Di	25.10.2022	09:05 - 09:55
12 Di	08.11.2022	09:05 - 09:55
13 Di	15.11.2022	09:05 - 09:55
14 Di	22.11.2022	09:05 - 09:55
15 Di	29.11.2022	09:05 - 09:55
16 Di	06.12.2022	09:05 - 09:55
17 Di	13.12.2022	09:05 - 09:55
18 Di	20.12.2022	09:05 - 09:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

