



# Fitgymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der Kurs Fitgymnastik richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm fit halten wollen. Sie beginnen mit einem intensiven Herz-Kreislauf-Training um Ausdauer und Koordination zu steigern. Im zweiten Teil kräftigen Sie Ihren Körper (Übungen z.T. mit Hanteln) und verbessern Ihre Beweglichkeit mittels Stretching. Im Herbst und Winter beinhaltet das Programm spezielle Übungen als Vorbereitung auf die Skisaison.

### Inhalt

- Aufwärmen mit Mobilisationen
- Herz- Kreislauftraining
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Stretching

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Zielgruppe

Frauen und Männer, die sich zur Gruppe \*Senioren/innen\* zählen.

### Lernziele

- Sie stärken Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit.
- Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität.
- Sie haben Spass beim gemeinsamen Bewegen.

### Zusatzinfo

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

### Datum

19.08.2022 - 23.12.2022 / E\_1595295

### Zeit

09:10 - 10:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

### Termine

#### Tag

#### Datum

#### Zeit

### Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Fitgymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.08.2022	09:10 - 10:00
2 Fr	26.08.2022	09:10 - 10:00
3 Fr	02.09.2022	09:10 - 10:00
4 Fr	09.09.2022	09:10 - 10:00
5 Fr	16.09.2022	09:10 - 10:00
6 Fr	23.09.2022	09:10 - 10:00
7 Fr	30.09.2022	09:10 - 10:00
8 Fr	07.10.2022	09:10 - 10:00
9 Fr	14.10.2022	09:10 - 10:00
10 Fr	21.10.2022	09:10 - 10:00
11 Fr	28.10.2022	09:10 - 10:00
12 Fr	04.11.2022	09:10 - 10:00
13 Fr	11.11.2022	09:10 - 10:00
14 Fr	18.11.2022	09:10 - 10:00
15 Fr	25.11.2022	09:10 - 10:00
16 Fr	02.12.2022	09:10 - 10:00
17 Fr	09.12.2022	09:10 - 10:00
18 Fr	16.12.2022	09:10 - 10:00
19 Fr	23.12.2022	09:10 - 10:00

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

