



Fitgym 50plus



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Der Kurs Fitgym richtet sich an Frauen und Männer ab 50 Jahren, die sich mit Gymnastik fit halten wollen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen. In den Trainingseinheiten kommen auch verschiedene Handgeräte und Partnerübungen zum Einsatz. Regelmässiges Beckenboden-Training, Übungen für die Osteoporoseprävention und für die Entspannung runden dieses vielfältige Programm ab.

- 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

Zusatzinfo

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

Datum

18.08.2022 - 22.12.2022 / E_1599344

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	09:30 - 10:20
2 Do	25.08.2022	09:30 - 10:20
3 Do	01.09.2022	09:30 - 10:20
4 Do	08.09.2022	09:30 - 10:20
5 Do	15.09.2022	09:30 - 10:20
6 Do	22.09.2022	09:30 - 10:20
7 Do	29.09.2022	09:30 - 10:20
8 Do	06.10.2022	09:30 - 10:20
9 Do	13.10.2022	09:30 - 10:20
10 Do	20.10.2022	09:30 - 10:20

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fitgym 50plus



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Do	27.10.2022	09:30 - 10:20
12 Do	03.11.2022	09:30 - 10:20
13 Do	10.11.2022	09:30 - 10:20
14 Do	17.11.2022	09:30 - 10:20
15 Do	24.11.2022	09:30 - 10:20
16 Do	01.12.2022	09:30 - 10:20
17 Do	08.12.2022	09:30 - 10:20
18 Do	15.12.2022	09:30 - 10:20
19 Do	22.12.2022	09:30 - 10:20

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

