



Sanfte Gymnastik (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In der sanften Gymnastik werden auf die individuellen Grenzen verstärkt eingegangen. Das Ziel ist es, mit einem guten Gefühl aus dem Bewegungsraum zu gehen. Die vielfältigen Bewegungsformen mit oder ohne Musik fördern 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, Kraft und Ausdauer
- Turnen und Tanzen mit und ohne Musik
- Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Therabänder, Balance Pads etc.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie kennen und erlernen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern und verbessern.
- 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: qualitop.ch

Datum

18.08.2022 - 06.10.2022 / E_1600708

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Do

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 144.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



Sanfte Gymnastik (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	09:00 - 09:50
2 Do	25.08.2022	09:00 - 09:50
3 Do	01.09.2022	09:00 - 09:50
4 Do	08.09.2022	09:00 - 09:50
5 Do	15.09.2022	09:00 - 09:50
6 Do	22.09.2022	09:00 - 09:50
7 Do	29.09.2022	09:00 - 09:50
8 Do	06.10.2022	09:00 - 09:50