



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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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		
Datum	29.08.2022 - 19.12.2022 / E_1601505		
Zeit	15:30 - 16:20 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 340.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	29.08.2022	15:30 - 16:20
2 Mo	05.09.2022	15:30 - 16:20
3 Mo	12.09.2022	15:30 - 16:20
4 Mo	19.09.2022	15:30 - 16:20
5 Mo	26.09.2022	15:30 - 16:20
6 Mo	03.10.2022	15:30 - 16:20
7 Mo	10.10.2022	15:30 - 16:20
8 Mo	17.10.2022	15:30 - 16:20
9 Mo	24.10.2022	15:30 - 16:20
10 Mo	31.10.2022	15:30 - 16:20
11 Mo	07.11.2022	15:30 - 16:20
12 Mo	14.11.2022	15:30 - 16:20
13 Mo	21.11.2022	15:30 - 16:20
14 Mo	28.11.2022	15:30 - 16:20
15 Mo	05.12.2022	15:30 - 16:20
16 Mo	12.12.2022	15:30 - 16:20
17 Mo	19.12.2022	15:30 - 16:20