



# Fit für sie und ihn 50plus



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Zusammen trainieren, schwitzen und lachen. Die etwas andere Fitgymnastik beinhaltet Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Dehnübungen und wird auch mal spielerisch mit Handgeräten oder in Form eines Circuits durchgeführt.

### Inhalt

- Aufwärmen
- Vielseitige und abwechslungsreiche Fitgymnastik mit/ohne Musik, bzw. Handgeräten
- Kraftübungen
- Entspannung/Stretching

### Voraussetzung

keine

### Zielgruppe

Frauen und Männer jeglichen Alters, die fit bleiben oder werden wollen.

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Kondition (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) und Koordination.
- Sie fördern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie trainieren zusammen mit Gleichgesinnten.

### 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\_1605227

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 256.00

### Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	19:00 - 19:50
2 Do	25.08.2022	19:00 - 19:50
3 Do	01.09.2022	19:00 - 19:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

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





# Fit für sie und ihn 50plus



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Do	08.09.2022	19:00 - 19:50
	5 Do	15.09.2022	19:00 - 19:50
	6 Do	22.09.2022	19:00 - 19:50
	7 Do	29.09.2022	19:00 - 19:50
	8 Do	27.10.2022	19:00 - 19:50
	9 Do	03.11.2022	19:00 - 19:50
	10 Do	10.11.2022	19:00 - 19:50
	11 Do	17.11.2022	19:00 - 19:50
	12 Do	24.11.2022	19:00 - 19:50
	13 Do	01.12.2022	19:00 - 19:50
	14 Do	08.12.2022	19:00 - 19:50
	15 Do	15.12.2022	19:00 - 19:50
	16 Do	22.12.2022	19:00 - 19:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

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

