



# NIA - Tanz dich frei Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszupeinern oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 5. November 2022 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

NIA steht für neuromuskuläre integrative Aktion und ist ein ganzheitliches Bewegungstraining für Körper, Geist und Seele. Im Kurs NIA trainieren Sie Ihre körperliche und mentale Fitness mit fließenden Bewegungen zu Elementen aus verschiedenen Tanzstilen, freiem Tanz und asiatischer Kampfkunst. Sie erleben Wohlbefinden, tanken Energie und geniessen Bewegung mit allen Sinnen und ohne Leistungsdruck.

### Inhalt

- Warm up
- Choreographierte Elemente und freie Bewegung zu toller Musik aus verschiedenen Musikstilen in Verbindung mit einem themenfokussierten Ziel
- Schnelle und kraftvolle, langsame und sanfte sowie tänzerische und athletische Bewegungen, abwechselnd und wiederholend, funktionell und präzise, sanft und schonend ausgeführt
- Herz-Kreislauftraining

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Nia ist für alle Altersklassen geeignet und ist auch ein ideales und effektives Training für Menschen mit Gewichtsproblemen. Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie fördern Ihre Kraft und Stabilität
- Sie optimieren Ihre Körperhaltung, Ihre Beweglichkeit und Balance
- Sie fördern Ihre Körperwahrnehmung
- Sie stärken Ihre mentale Gesundheit

### Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

### Datum

05.11.2022 / E\_1606995

### Zeit

12:00 - 12:50 h

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

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





# NIA - Tanz dich frei Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	12:00 - 12:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

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

