



Gymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Kurs trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Trainingsmittel und spielerische Bewegungsfolgen erleben Sie einen abwechslungsreichen Unterricht.

Inhalt

- Erlernen von Bewegungsfolgen im Kraft- und Ausdauerbereich
- Praktisches Üben zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- Spielerische Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
- Einsatz von Trainingsmitteln wie Bälle, Hanteln, Therabänder

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

31.10.2022 - 30.01.2023 / E_1613018

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Gymnastik



Garantierte Durchführung

Termine
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Mo	31.10.2022	19:30 - 20:20
2 Mo	07.11.2022	19:30 - 20:20
3 Mo	14.11.2022	19:30 - 20:20
4 Mo	21.11.2022	19:30 - 20:20
5 Mo	28.11.2022	19:30 - 20:20
6 Mo	05.12.2022	19:30 - 20:20
7 Mo	12.12.2022	19:30 - 20:20
8 Mo	19.12.2022	19:30 - 20:20
9 Mo	09.01.2023	19:30 - 20:20
10 Mo	16.01.2023	19:30 - 20:20
11 Mo	23.01.2023	19:30 - 20:20
12 Mo	30.01.2023	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

