



Gymnastik

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Praktisches Üben von Elementen zur Entwicklung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer• Turnen und Tanzen mit und ohne Musik• Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen...
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	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	06.01.2023 - 14.07.2023 / E_1616424
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 520.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur



Gymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	06.01.2023	09:00 - 09:50
	2 Fr	13.01.2023	09:00 - 09:50
	3 Fr	20.01.2023	09:00 - 09:50
	4 Fr	27.01.2023	09:00 - 09:50
	5 Fr	03.02.2023	09:00 - 09:50
	6 Fr	10.02.2023	09:00 - 09:50
	7 Fr	17.02.2023	09:00 - 09:50
	8 Fr	24.02.2023	09:00 - 09:50
	9 Fr	03.03.2023	09:00 - 09:50
	10 Fr	10.03.2023	09:00 - 09:50
	11 Fr	17.03.2023	09:00 - 09:50
	12 Fr	24.03.2023	09:00 - 09:50
	13 Fr	31.03.2023	09:00 - 09:50
	14 Fr	14.04.2023	09:00 - 09:50
	15 Fr	21.04.2023	09:00 - 09:50
	16 Fr	28.04.2023	09:00 - 09:50
	17 Fr	05.05.2023	09:00 - 09:50
	18 Fr	12.05.2023	09:00 - 09:50
	19 Fr	26.05.2023	09:00 - 09:50
	20 Fr	02.06.2023	09:00 - 09:50
	21 Fr	09.06.2023	09:00 - 09:50
	22 Fr	16.06.2023	09:00 - 09:50
	23 Fr	23.06.2023	09:00 - 09:50
	24 Fr	30.06.2023	09:00 - 09:50
	25 Fr	07.07.2023	09:00 - 09:50
	26 Fr	14.07.2023	09:00 - 09:50