



# Gymnastik für Senior/innen



## 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

24.11.2022 - 22.12.2022 / E\_1618568

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Do

### Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 75.00

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Gymnastik für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

Termine  
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.11.2022	09:30 - 10:20
2 Do	01.12.2022	09:30 - 10:20
3 Do	08.12.2022	09:30 - 10:20
4 Do	15.12.2022	09:30 - 10:20
5 Do	22.12.2022	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

