



# Fitgym für Senior/innen

<b>Description</b>	<p>Bewegen Sie sich gerne zusammen mit anderen Menschen zu Musik? Mit Spass und ohne Leistungsdruck verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der individuellen Leistungsfähigkeit angepasste, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe garantieren Ihnen ein wirkungsvolles Training, das sich positiv auf Körper und Gemüt auswirkt.</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen mit Mobilisationen</li><li>• Hauptteil mit einfachen, choreografierten Abläufen</li><li>• Kräftigungsübungen</li><li>• Entspannung und Stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	keine
<b>Groupe cible</b>	Senioren/innen
<b>Objectifs</b>	Sie stärken Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie haben Spass am gemeinsamen Bewegen.
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li></ul>
<b>Date</b>	12.12.2019 - 27.02.2020 / E_1146914
<b>Horaire</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Klubschule Migros Solothurn</b>	Tel. +41 58 568 96 00
Dornacherstrasse 26 4500 Solothurn	<a href="mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch">klubschule.solothurn@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Fitgym für Senior/innen

**Durée** 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 150.00

**Lieu du cours** Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	12.12.2019	10:00 - 10:50
	2 Je	19.12.2019	10:00 - 10:50
	3 Je	09.01.2020	10:00 - 10:50
	4 Je	16.01.2020	10:00 - 10:50
	5 Je	23.01.2020	10:00 - 10:50
	6 Je	30.01.2020	10:00 - 10:50
	7 Je	06.02.2020	10:00 - 10:50
	8 Je	13.02.2020	10:00 - 10:50
	9 Je	20.02.2020	10:00 - 10:50
	10 Je	27.02.2020	10:00 - 10:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS