



Gymnastik



Cours garanti

Description

Gymnastik, die Grundlage aller Sportarten, kennt vielfältige Bewegungsformen mit oder ohne Musik. In diesem Unterricht trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Durch Musik, verschiedene Hilfsmittel und spielerischen Bewegungsabfolgen wird der Unterricht abwechslungsreich. Der Gymnastikunterricht ist ein Ort, wo man sich gerne trifft und auch die Entspannung am Schluss nicht fehlen darf.

Contenu

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

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

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

Informations supplémentaires

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)

Date

07.03.2019 - 27.06.2019 / E_1287719

Horaire

17:00 - 17:50 h

Jours

Je

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 225.00

Lieu du cours

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------



Gymnastik



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	07.03.2019	17:00 - 17:50
	2 Je	14.03.2019	17:00 - 17:50
	3 Je	21.03.2019	17:00 - 17:50
	4 Je	28.03.2019	17:00 - 17:50
	5 Je	04.04.2019	17:00 - 17:50
	6 Je	11.04.2019	17:00 - 17:50
	7 Je	25.04.2019	17:00 - 17:50
	8 Je	02.05.2019	17:00 - 17:50
	9 Je	09.05.2019	17:00 - 17:50
	10 Je	16.05.2019	17:00 - 17:50
	11 Je	23.05.2019	17:00 - 17:50
	12 Je	06.06.2019	17:00 - 17:50
	13 Je	13.06.2019	17:00 - 17:50
	14 Je	20.06.2019	17:00 - 17:50
	15 Je	27.06.2019	17:00 - 17:50