



Gymnastik

Description	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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: qualicert.ch .
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• 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
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Erwachsene
Objectifs	Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Informations supplémentaires	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.
Date	23.10.2019 - 18.12.2019 / E_1290599
Horaire	12:05 - 12:55 h
Jours	Me
Durée	9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 135.00
Lieu du cours	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG
Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch



Gymnastik

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	23.10.2019	12:05 - 12:55
	2 Me	30.10.2019	12:05 - 12:55
	3 Me	06.11.2019	12:05 - 12:55
	4 Me	13.11.2019	12:05 - 12:55
	5 Me	20.11.2019	12:05 - 12:55
	6 Me	27.11.2019	12:05 - 12:55
	7 Me	04.12.2019	12:05 - 12:55
	8 Me	11.12.2019	12:05 - 12:55
	9 Me	18.12.2019	12:05 - 12:55

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS