



Gymnastik

Description

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.

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

- 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...

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie kennen und beherrschen Bewegungsformen und Techniken mit denen Sie Ihre Körperwahrnehmung fördern.
- Sie steigern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht.

Date

14.10.2019 - 25.11.2019 / E_1306909

Horaire

09:15 - 10:05 h

Jours

Lu

Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 119.00

Lieu du cours

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	14.10.2019	09:15 - 10:05



Gymnastik

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Lu	21.10.2019	09:15 - 10:05
	3 Lu	28.10.2019	09:15 - 10:05
	4 Lu	04.11.2019	09:15 - 10:05
	5 Lu	11.11.2019	09:15 - 10:05
	6 Lu	18.11.2019	09:15 - 10:05
	7 Lu	25.11.2019	09:15 - 10:05