



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](#)
- Dieser Kurs ist von Qualitop 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: [qualitop.ch](#)

Date

10.02.2020 - 07.09.2020 / E_1396622

Horaire

16:00 - 16:50 h

Jours

Lu

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Jurastrasse 4, 4053 Basel

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Gymnastik



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| Dates | Jour | Date | Heures |
| | 1 Lu | 10.02.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 2 Lu | 17.02.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 3 Lu | 24.02.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 4 Lu | 09.03.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 5 Lu | 08.06.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 6 Lu | 15.06.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 7 Lu | 22.06.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 8 Lu | 10.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 9 Lu | 17.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 10 Lu | 24.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 11 Lu | 31.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 12 Lu | 07.09.2020 | 16:00 - 16:50 |