



# Osteoporose Gymnastik / Rückentraining



## Cours garanti

### Description

Im Kurs Osteoporose Gymnastik lernen Sie gezielte Übungen um Ihre Muskeln zu kräftigen und zu dehnen. Durch regelmässiges Training erhalten und fördern Sie die Beweglichkeit und die Koordination. So gelangen Sie zu einer gesunden Körperhaltung.

### Contenu

- Theoretische Einführung in die Prävention von Osteoporose
- Muskelkräftigung und -dehnung
- Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Gesunde Körperhaltung

### Groupe cible

Frauen und Männer ab 50 Jahren.

### Objectifs

Durch gezielte Gymnastik wird die Stütz Muskulatur gekräftigt und gedehnt, die Beweglichkeit bleibt erhalten bzw. wird gefördert.

### Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Date

16.08.2021 - 20.12.2021 / E\_1520650

### Horaire

14:05 - 14:55 h

### Jours

Lu

### Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 304.00

### Lieu du cours

Schloss, 9320 Arbon

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	16.08.2021	14:05 - 14:55
2 Lu	23.08.2021	14:05 - 14:55
3 Lu	30.08.2021	14:05 - 14:55
4 Lu	06.09.2021	14:05 - 14:55
5 Lu	13.09.2021	14:05 - 14:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Osteoporose Gymnastik / Rückentraining



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
6 Lu	20.09.2021	14:05 - 14:55
7 Lu	27.09.2021	14:05 - 14:55
8 Lu	04.10.2021	14:05 - 14:55
9 Lu	11.10.2021	14:05 - 14:55
10 Lu	18.10.2021	14:05 - 14:55
11 Lu	25.10.2021	14:05 - 14:55
12 Lu	01.11.2021	14:05 - 14:55
13 Lu	08.11.2021	14:05 - 14:55
14 Lu	15.11.2021	14:05 - 14:55
15 Lu	22.11.2021	14:05 - 14:55
16 Lu	29.11.2021	14:05 - 14:55
17 Lu	06.12.2021	14:05 - 14:55
18 Lu	13.12.2021	14:05 - 14:55
19 Lu	20.12.2021	14:05 - 14:55