



# Gymnastik für Senior/innen



## Cours garanti

### Description

Eine fröhliche Turnstunde, die Körper und Geist belebt. Vielfältige Bewegungsformen, Tänze und spielerische Übungen mit Musik und Handgeräten wie Ball, Reif oder Keule fördern Ihre körperliche Elastizität und die Körperwahrnehmung. Zum Kursinhalt gehören auch Lockerungs- und Mobilisationsübungen, kräftigende Übungen und rhythmische Schulung. Machen Sie mit! Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

### Contenu

- Turnen im Raum, an der Sprossenwand, auf Matten, Langbänken und Stühlen
- Elemente aus Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Turnen und Tanzen zu Musik
- Spielerischer Einsatz von Hilfsmitteln wie Bälle, Keulen, Reifen, etc.

### Prérequis

Freude am Bewegen mit Musik

### Groupe cible

Senioren/innen

### Objectifs

- Sie fördern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
- sie arbeiten an Ihrer optimalen Haltung und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie fühlen sich nach der Lektion locker, entspannt und zufrieden.

### Etaples suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Informations supplémentaires

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.

### Date

16.11.2021 - 01.02.2022 / E\_1540257

### Horaire

09:30 - 10:20 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Gymnastik für Senior/innen



<b>Ecolage</b>	<b>Cours garanti</b>		
CHF 150.00			
<b>Lieu du cours</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	16.11.2021	09:30 - 10:20
	2 Ma	23.11.2021	09:30 - 10:20
	3 Ma	30.11.2021	09:30 - 10:20
	4 Ma	07.12.2021	09:30 - 10:20
	5 Ma	14.12.2021	09:30 - 10:20
	6 Ma	21.12.2021	09:30 - 10:20
	7 Ma	11.01.2022	09:30 - 10:20
	8 Ma	18.01.2022	09:30 - 10:20
	9 Ma	25.01.2022	09:30 - 10:20
	10 Ma	01.02.2022	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS