



# Fitgym für Senior/innen



## Cours garanti

### Description

Bewegen Sie sich gerne zusammen mit anderen Menschen zu Musik? Mit Spass und ohne Leistungsdruck verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der individuellen Leistungsfähigkeit angepasste, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe garantieren Ihnen ein wirkungsvolles Training, das sich positiv auf Körper und Gemüt auswirkt.

Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

### Contenu

- Aufwärmen mit Mobilisationen
- Hauptteil mit einfachen, choreografierten Abläufen
- Kräftigungsübungen
- Entspannung und Stretching

### Prérequis

keine

### Groupe cible

Senioren/innen

### Objectifs

Sie stärken Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie haben Spass am gemeinsamen Bewegen.

### Etapas 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

26.10.2021 - 21.12.2021 / E\_1550502

### Horaire

10:00 - 10:50 h

### Jours

Ma

### Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

école-club

MIGROS



# Fitgym für Senior/innen



<b>Cours garanti</b>			
<b>Ecolage</b>	CHF	135.00	
<b>Lieu du cours</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	26.10.2021	10:00 - 10:50
	2 Ma	02.11.2021	10:00 - 10:50
	3 Ma	09.11.2021	10:00 - 10:50
	4 Ma	16.11.2021	10:00 - 10:50
	5 Ma	23.11.2021	10:00 - 10:50
	6 Ma	30.11.2021	10:00 - 10:50
	7 Ma	07.12.2021	10:00 - 10:50
	8 Ma	14.12.2021	10:00 - 10:50
	9 Ma	21.12.2021	10:00 - 10:50