



# Pilates - Gesundheitstag

<b>Beschreibung</b>	<p>Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren.</p> <p>In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.</p>
<b>Inhalt</b>	<p>Diese ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Sie lernen, Ihre Körperhaltung zu optimieren und Ihre Alltagsbewegungen zu koordinieren. Ausgewiesene Fachleute helfen Ihnen beim Erlernen der Übungen, so dass Sie diese auch selbständig ausführen können. Sie richten Ihre Konzentration auf Ihre Körpermitte um Ihre Beweglichkeit zu fördern.</p>
<b>Voraussetzung</b>	Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	Sie kennen die Inhalte des Kurses Pilates.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="#">Pilates-Kurs</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_78549
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 0.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Bern (in Planung)

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

