



Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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. An diesem Kurs können sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene teilnehmen.

Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch

Inhalt

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.
- Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.

Datum

07.02.2019 - 04.07.2019 / E_1209522

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	07.02.2019	18:00 - 18:50
2 Do	14.02.2019	18:00 - 18:50
3 Do	21.02.2019	18:00 - 18:50
4 Do	28.02.2019	18:00 - 18:50
5 Do	07.03.2019	18:00 - 18:50
6 Do	14.03.2019	18:00 - 18:50
7 Do	21.03.2019	18:00 - 18:50
8 Do	28.03.2019	18:00 - 18:50
9 Do	04.04.2019	18:00 - 18:50
10 Do	11.04.2019	18:00 - 18:50
11 Do	25.04.2019	18:00 - 18:50
12 Do	02.05.2019	18:00 - 18:50
13 Do	09.05.2019	18:00 - 18:50
14 Do	16.05.2019	18:00 - 18:50
15 Do	23.05.2019	18:00 - 18:50
16 Do	06.06.2019	18:00 - 18:50
17 Do	13.06.2019	18:00 - 18:50
18 Do	20.06.2019	18:00 - 18:50
19 Do	27.06.2019	18:00 - 18:50
20 Do	04.07.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

