

# Pilates



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pilates-Übungen</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.</li><li>• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.</li></ul>		
<b>Datum</b>	31.08.2018 - 21.12.2018 / E_1223622		
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:20 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 340.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	31.08.2018	09:30 - 10:20
	2 Fr	07.09.2018	09:30 - 10:20
	3 Fr	14.09.2018	09:30 - 10:20
	4 Fr	21.09.2018	09:30 - 10:20
	5 Fr	28.09.2018	09:30 - 10:20
	6 Fr	05.10.2018	09:30 - 10:20
	7 Fr	12.10.2018	09:30 - 10:20
	8 Fr	19.10.2018	09:30 - 10:20
	9 Fr	26.10.2018	09:30 - 10:20
	10 Fr	02.11.2018	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Fr	09.11.2018	09:30 - 10:20
12 Fr	16.11.2018	09:30 - 10:20
13 Fr	23.11.2018	09:30 - 10:20
14 Fr	30.11.2018	09:30 - 10:20
15 Fr	07.12.2018	09:30 - 10:20
16 Fr	14.12.2018	09:30 - 10:20
17 Fr	21.12.2018	09:30 - 10:20