

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	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	08.01.2019 - 30.04.2019 / E_1254753		
Zeit	18:55 - 19:45 h		
Wochentage	Di		
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 340.00		
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.01.2019	18:55 - 19:45
	2 Di	15.01.2019	18:55 - 19:45
	3 Di	22.01.2019	18:55 - 19:45
	4 Di	29.01.2019	18:55 - 19:45
	5 Di	05.02.2019	18:55 - 19:45
	6 Di	12.02.2019	18:55 - 19:45
	7 Di	19.02.2019	18:55 - 19:45
	8 Di	26.02.2019	18:55 - 19:45
	9 Di	05.03.2019	18:55 - 19:45
	10 Di	12.03.2019	18:55 - 19:45

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Di	19.03.2019	18:55 - 19:45
12 Di	26.03.2019	18:55 - 19:45
13 Di	02.04.2019	18:55 - 19:45
14 Di	09.04.2019	18:55 - 19:45
15 Di	16.04.2019	18:55 - 19:45
16 Di	23.04.2019	18:55 - 19:45
17 Di	30.04.2019	18:55 - 19:45