



# Pilates für Senior/innen

<b>Beschreibung</b>	<p>Körpertraining nach Pilates eignet sich für jede Altersgruppe. Angepasst ans Alter und die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit führen Sie Übungen aus, die den Körper geschmeidig, kräftig und beweglich machen. Dieses Training setzt den Hauptfokus auf die Körpermitte, also die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur; fördert jedoch zugleich auch das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Machen Sie mit und fühlen Sie sich rundum wohl!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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> .</li></ul> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem- und Wahrnehmungsübungen</li><li>• Pilates-Übungsprogramm</li><li>• Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Senioren/innen
<b>Lernziele</b>	Sie sind in wichtige Pilates-Prinzipien wie Atmung, Zentrierung und axiale Länge eingeführt und können diese Aspekte in den Übungen umsetzen. Sie können die Matten-Übungen Ihrem Niveau entsprechend korrekt auszuführen. Sie kräftigen Ihre gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt tiefe Rumpfmuskulatur, fördern Ihre Körperhaltung und das Gleichgewicht.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li></ul>
<b>Datum</b>	14.08.2019 - 16.10.2019 / E_1259635
<b>Zeit</b>	09:10 - 10:00 h
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	<a href="mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch">klubschule.baden@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Pilates für Senior/innen

<b>Wochentage</b>	Mi																																	
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
<b>Preis</b>	CHF 165.00																																	
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden																																	
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>14.08.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>21.08.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>28.08.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>04.09.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>11.09.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>18.09.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>25.09.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>02.10.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>09.10.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>16.10.2019</td><td>09:10 - 10:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	14.08.2019	09:10 - 10:00	2 Mi	21.08.2019	09:10 - 10:00	3 Mi	28.08.2019	09:10 - 10:00	4 Mi	04.09.2019	09:10 - 10:00	5 Mi	11.09.2019	09:10 - 10:00	6 Mi	18.09.2019	09:10 - 10:00	7 Mi	25.09.2019	09:10 - 10:00	8 Mi	02.10.2019	09:10 - 10:00	9 Mi	09.10.2019	09:10 - 10:00	10 Mi	16.10.2019	09:10 - 10:00
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mi	14.08.2019	09:10 - 10:00																																
2 Mi	21.08.2019	09:10 - 10:00																																
3 Mi	28.08.2019	09:10 - 10:00																																
4 Mi	04.09.2019	09:10 - 10:00																																
5 Mi	11.09.2019	09:10 - 10:00																																
6 Mi	18.09.2019	09:10 - 10:00																																
7 Mi	25.09.2019	09:10 - 10:00																																
8 Mi	02.10.2019	09:10 - 10:00																																
9 Mi	09.10.2019	09:10 - 10:00																																
10 Mi	16.10.2019	09:10 - 10:00																																