



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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Datum

24.04.2019 - 03.07.2019 / E_1270968

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Mi

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Dauer 11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 181.50

Durchführungsort Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.04.2019	09:30 - 10:20
	2 Mi	01.05.2019	09:30 - 10:20
	3 Mi	08.05.2019	09:30 - 10:20
	4 Mi	15.05.2019	09:30 - 10:20
	5 Mi	22.05.2019	09:30 - 10:20
	6 Mi	29.05.2019	09:30 - 10:20
	7 Mi	05.06.2019	09:30 - 10:20
	8 Mi	12.06.2019	09:30 - 10:20
	9 Mi	19.06.2019	09:30 - 10:20
	10 Mi	26.06.2019	09:30 - 10:20
	11 Mi	03.07.2019	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

