



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

14.08.2019 - 22.01.2020 / E_1331377

Zeit

19:05 - 19:55 h

Wochentage

Mi

Dauer

22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 352.00

Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Termine

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

**Klubschule Migros
Lichtensteig**
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80
info.li@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.08.2019	19:05 - 19:55
2 Mi	21.08.2019	19:05 - 19:55
3 Mi	28.08.2019	19:05 - 19:55
4 Mi	04.09.2019	19:05 - 19:55
5 Mi	11.09.2019	19:05 - 19:55
6 Mi	18.09.2019	19:05 - 19:55
7 Mi	25.09.2019	19:05 - 19:55
8 Mi	02.10.2019	19:05 - 19:55
9 Mi	09.10.2019	19:05 - 19:55
10 Mi	16.10.2019	19:05 - 19:55
11 Mi	23.10.2019	19:05 - 19:55
12 Mi	30.10.2019	19:05 - 19:55
13 Mi	06.11.2019	19:05 - 19:55
14 Mi	13.11.2019	19:05 - 19:55
15 Mi	20.11.2019	19:05 - 19:55
16 Mi	27.11.2019	19:05 - 19:55
17 Mi	04.12.2019	19:05 - 19:55
18 Mi	11.12.2019	19:05 - 19:55
19 Mi	18.12.2019	19:05 - 19:55
20 Mi	08.01.2020	19:05 - 19:55
21 Mi	15.01.2020	19:05 - 19:55
22 Mi	22.01.2020	19:05 - 19:55