



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

16.08.2019 - 20.12.2019 / E_1331940

Zeit

09:10 - 10:00 h

Wochentage

Fr

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

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

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	16.08.2019	09:10 - 10:00
2 Fr	23.08.2019	09:10 - 10:00
3 Fr	30.08.2019	09:10 - 10:00
4 Fr	06.09.2019	09:10 - 10:00
5 Fr	13.09.2019	09:10 - 10:00
6 Fr	20.09.2019	09:10 - 10:00
7 Fr	27.09.2019	09:10 - 10:00
8 Fr	04.10.2019	09:10 - 10:00
9 Fr	11.10.2019	09:10 - 10:00
10 Fr	18.10.2019	09:10 - 10:00
11 Fr	25.10.2019	09:10 - 10:00
12 Fr	01.11.2019	09:10 - 10:00
13 Fr	08.11.2019	09:10 - 10:00
14 Fr	15.11.2019	09:10 - 10:00
15 Fr	22.11.2019	09:10 - 10:00
16 Fr	29.11.2019	09:10 - 10:00
17 Fr	06.12.2019	09:10 - 10:00
18 Fr	13.12.2019	09:10 - 10:00
19 Fr	20.12.2019	09:10 - 10:00