



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

29.08.2019 - 19.12.2019 / E_1333154

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 340.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine

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

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.08.2019	18:00 - 18:50
2 Do	05.09.2019	18:00 - 18:50
3 Do	12.09.2019	18:00 - 18:50
4 Do	19.09.2019	18:00 - 18:50
5 Do	26.09.2019	18:00 - 18:50
6 Do	03.10.2019	18:00 - 18:50
7 Do	10.10.2019	18:00 - 18:50
8 Do	17.10.2019	18:00 - 18:50
9 Do	24.10.2019	18:00 - 18:50
10 Do	31.10.2019	18:00 - 18:50
11 Do	07.11.2019	18:00 - 18:50
12 Do	14.11.2019	18:00 - 18:50
13 Do	21.11.2019	18:00 - 18:50
14 Do	28.11.2019	18:00 - 18:50
15 Do	05.12.2019	18:00 - 18:50
16 Do	12.12.2019	18:00 - 18:50
17 Do	19.12.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

