



Pilates

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	22.10.2019 - 17.12.2019 / E_1333401
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Di
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Pilates

Preis CHF 148.50

Durchführungsort FlowerPower, Industriestrasse 78, 4600 Olten

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Di	22.10.2019	17:00 - 17:50
2	Di	29.10.2019	17:00 - 17:50
3	Di	05.11.2019	17:00 - 17:50
4	Di	12.11.2019	17:00 - 17:50
5	Di	19.11.2019	17:00 - 17:50
6	Di	26.11.2019	17:00 - 17:50
7	Di	03.12.2019	17:00 - 17:50
8	Di	10.12.2019	17:00 - 17:50
9	Di	17.12.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

