



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	Erwachsene			
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.			
Datum	09.10.2019 - 29.01.2020 / E_1333570			
Zeit	20:05 - 20:55 h			
Wochentage	Mi			
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 240.00			
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen
info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.10.2019	20:05 - 20:55
	2 Mi	16.10.2019	20:05 - 20:55
	3 Mi	23.10.2019	20:05 - 20:55
	4 Mi	30.10.2019	20:05 - 20:55
	5 Mi	06.11.2019	20:05 - 20:55
	6 Mi	13.11.2019	20:05 - 20:55
	7 Mi	20.11.2019	20:05 - 20:55
	8 Mi	27.11.2019	20:05 - 20:55
	9 Mi	04.12.2019	20:05 - 20:55
	10 Mi	11.12.2019	20:05 - 20:55
	11 Mi	18.12.2019	20:05 - 20:55
	12 Mi	08.01.2020	20:05 - 20:55
	13 Mi	15.01.2020	20:05 - 20:55
	14 Mi	22.01.2020	20:05 - 20:55
	15 Mi	29.01.2020	20:05 - 20:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

