



# 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](http://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

ab 13.09.2019 / E\_1339967

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Fr

### Lektionsdauer

50 Minuten

### Preis

ab CHF 20.00 / Lektion

### Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

### Termine

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

**Klubschule Migros  
Rapperswil**  
Zürcherstrasse 2  
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

[ks.rapperswil@gmz.migros.ch](mailto:ks.rapperswil@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	13.09.2019	17:00 - 17:50
2 Fr	20.09.2019	17:00 - 17:50
3 Fr	27.09.2019	17:00 - 17:50
4 Fr	04.10.2019	17:00 - 17:50
5 Fr	11.10.2019	17:00 - 17:50
6 Fr	18.10.2019	17:00 - 17:50
7 Fr	25.10.2019	17:00 - 17:50
8 Fr	08.11.2019	17:00 - 17:50
9 Fr	15.11.2019	17:00 - 17:50
10 Fr	22.11.2019	17:00 - 17:50
11 Fr	29.11.2019	17:00 - 17:50
12 Fr	06.12.2019	17:00 - 17:50
13 Fr	13.12.2019	17:00 - 17:50
14 Fr	20.12.2019	17:00 - 17:50