



# 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

26.08.2019 - 23.12.2019 / E\_1346196

### Zeit

13:30 - 14:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 360.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Termine

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

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
[kundenservice-center@gmz.migros.ch](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	26.08.2019	13:30 - 14:20
2 Mo	02.09.2019	13:30 - 14:20
3 Mo	09.09.2019	13:30 - 14:20
4 Mo	16.09.2019	13:30 - 14:20
5 Mo	23.09.2019	13:30 - 14:20
6 Mo	30.09.2019	13:30 - 14:20
7 Mo	07.10.2019	13:30 - 14:20
8 Mo	14.10.2019	13:30 - 14:20
9 Mo	21.10.2019	13:30 - 14:20
10 Mo	28.10.2019	13:30 - 14:20
11 Mo	04.11.2019	13:30 - 14:20
12 Mo	11.11.2019	13:30 - 14:20
13 Mo	18.11.2019	13:30 - 14:20
14 Mo	25.11.2019	13:30 - 14:20
15 Mo	02.12.2019	13:30 - 14:20
16 Mo	09.12.2019	13:30 - 14:20
17 Mo	16.12.2019	13:30 - 14:20
18 Mo	23.12.2019	13:30 - 14:20