



# Pilates

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beschreibung</b>                     | <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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a></p> |
| <b>Inhalt</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pilates-Übungen</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Voraussetzung</b>                    | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Zielgruppe</b>                       | Männer und Frauen ab 16 Jahren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Lernziele</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.</li><li>• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Datum</b>                            | 22.10.2019 - 07.01.2020 / E_1351203                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Zeit</b>                             | 08:30 - 09:20 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wochentage</b>                       | Di                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dauer</b>                            | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Klubschule Migros Baden</b>          | Tel. +41 58 568 97 97                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Nordhaus 3 / Güterstrasse<br>5400 Baden | <a href="mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch">klubschule.baden@migrosaare.ch</a><br><a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



# Pilates

**Preis** CHF 165.00

**Durchführungsort** Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

| <b>Termine</b> | <b>Tag</b> | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| 1              | Di         | 22.10.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 2              | Di         | 29.10.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 3              | Di         | 05.11.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 4              | Di         | 12.11.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 5              | Di         | 19.11.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 6              | Di         | 26.11.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 7              | Di         | 03.12.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 8              | Di         | 10.12.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 9              | Di         | 17.12.2019   | 08:30 - 09:20 |
| 10             | Di         | 07.01.2020   | 08:30 - 09:20 |

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

