



# Pilates für Senior/innen

<b>Beschreibung</b>	<p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Angepasst ans Alter und die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit führen Sie Übungen aus, die den Körper geschmeidig, kräftig und beweglich machen. Dieses Training setzt den Hauptfokus auf die Körpermitte, also die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur; fördert jedoch zugleich auch das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Machen Sie mit und fühlen Sie sich rundum wohl!</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem- und Wahrnehmungsübungen</li><li>• Pilates-Übungsprogramm</li><li>• Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Senioren/innen
<b>Lernziele</b>	Sie sind in wichtige Pilates-Prinzipien wie Atmung, Zentrierung und axiale Länge eingeführt und können diese Aspekte in den Übungen umsetzen. Sie können die Matten-Übungen Ihrem Niveau entsprechend korrekt auszuführen. Sie kräftigen Ihre gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt tiefe Rumpfmuskulatur, fördern Ihre Körperhaltung und das Gleichgewicht.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	25.01.2023 - 29.03.2023 / E_1453504
<b>Zeit</b>	11:00 - 11:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 165.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

**Klubschule Migros Baden** Tel. +41 58 568 97 97  
Nordhaus 3 / Güterstrasse kundenservice-center@klubschule.ch  
5400 Baden [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates für Senior/innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	25.01.2023	11:00 - 11:50
	2 Mi	01.02.2023	11:00 - 11:50
	3 Mi	08.02.2023	11:00 - 11:50
	4 Mi	15.02.2023	11:00 - 11:50
	5 Mi	22.02.2023	11:00 - 11:50
	6 Mi	01.03.2023	11:00 - 11:50
	7 Mi	08.03.2023	11:00 - 11:50
	8 Mi	15.03.2023	11:00 - 11:50
	9 Mi	22.03.2023	11:00 - 11:50
	10 Mi	29.03.2023	11:00 - 11:50

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

