



# 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 Qualitop 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: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### Inhalt

- Pilates-Übungen
- Entspannungsmethoden
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- 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 (Matten-Training) und können diese selbständig ausführen.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Sie kennen die Pilatesatmung.
- Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

18.08.2021 - 22.12.2021 / E\_1468743

### Zeit

19:05 - 19:55 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

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

### Preis

CHF 288.00

**Klubschule Migros**  
**Lichtensteig**  
Hauptgasse 2  
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80  
[info.li@gmos.ch](mailto:info.li@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	19:05 - 19:55
2 Mi	25.08.2021	19:05 - 19:55
3 Mi	01.09.2021	19:05 - 19:55
4 Mi	08.09.2021	19:05 - 19:55
5 Mi	15.09.2021	19:05 - 19:55
6 Mi	22.09.2021	19:05 - 19:55
7 Mi	29.09.2021	19:05 - 19:55
8 Mi	06.10.2021	19:05 - 19:55
9 Mi	13.10.2021	19:05 - 19:55
10 Mi	20.10.2021	19:05 - 19:55
11 Mi	27.10.2021	19:05 - 19:55
12 Mi	10.11.2021	19:05 - 19:55
13 Mi	17.11.2021	19:05 - 19:55
14 Mi	24.11.2021	19:05 - 19:55
15 Mi	01.12.2021	19:05 - 19:55
16 Mi	08.12.2021	19:05 - 19:55
17 Mi	15.12.2021	19:05 - 19:55
18 Mi	22.12.2021	19:05 - 19:55