



# Pilates

<b>Beschreibung</b>	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.		
<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>	Erwachsene		
<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>Datum</b>	17.08.2021 - 21.12.2021 / E_1512455		
<b>Zeit</b>	16:00 - 16:50 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 304.00		
<b>Durchführungsort</b>	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	17.08.2021	16:00 - 16:50

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Di	24.08.2021	16:00 - 16:50
	3 Di	31.08.2021	16:00 - 16:50
	4 Di	07.09.2021	16:00 - 16:50
	5 Di	14.09.2021	16:00 - 16:50
	6 Di	21.09.2021	16:00 - 16:50
	7 Di	28.09.2021	16:00 - 16:50
	8 Di	05.10.2021	16:00 - 16:50
	9 Di	12.10.2021	16:00 - 16:50
	10 Di	19.10.2021	16:00 - 16:50
	11 Di	26.10.2021	16:00 - 16:50
	12 Di	02.11.2021	16:00 - 16:50
	13 Di	09.11.2021	16:00 - 16:50
	14 Di	16.11.2021	16:00 - 16:50
	15 Di	23.11.2021	16:00 - 16:50
	16 Di	30.11.2021	16:00 - 16:50
	17 Di	07.12.2021	16:00 - 16:50
	18 Di	14.12.2021	16:00 - 16:50
	19 Di	21.12.2021	16:00 - 16:50

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

