



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

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

12.08.2021 - 23.12.2021 / E_1520304

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Do

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	12.08.2021	12:15 - 13:05
2 Do	19.08.2021	12:15 - 13:05
3 Do	26.08.2021	12:15 - 13:05
4 Do	02.09.2021	12:15 - 13:05
5 Do	09.09.2021	12:15 - 13:05
6 Do	16.09.2021	12:15 - 13:05
7 Do	23.09.2021	12:15 - 13:05
8 Do	30.09.2021	12:15 - 13:05
9 Do	07.10.2021	12:15 - 13:05
10 Do	14.10.2021	12:15 - 13:05
11 Do	21.10.2021	12:15 - 13:05
12 Do	28.10.2021	12:15 - 13:05
13 Do	04.11.2021	12:15 - 13:05
14 Do	11.11.2021	12:15 - 13:05
15 Do	18.11.2021	12:15 - 13:05
16 Do	25.11.2021	12:15 - 13:05
17 Do	02.12.2021	12:15 - 13:05
18 Do	09.12.2021	12:15 - 13:05
19 Do	16.12.2021	12:15 - 13:05
20 Do	23.12.2021	12:15 - 13:05