



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.

Inhalt

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.
- Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

15.09.2021 - 08.12.2021 / E_1522075

Zeit

10:10 - 11:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 214.50

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	15.09.2021	10:10 - 11:00
	2 Mi	22.09.2021	10:10 - 11:00
	3 Mi	29.09.2021	10:10 - 11:00
	4 Mi	06.10.2021	10:10 - 11:00
	5 Mi	13.10.2021	10:10 - 11:00
	6 Mi	20.10.2021	10:10 - 11:00
	7 Mi	27.10.2021	10:10 - 11:00
	8 Mi	03.11.2021	10:10 - 11:00
	9 Mi	10.11.2021	10:10 - 11:00
	10 Mi	17.11.2021	10:10 - 11:00
	11 Mi	24.11.2021	10:10 - 11:00
	12 Mi	01.12.2021	10:10 - 11:00
	13 Mi	08.12.2021	10:10 - 11:00

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

