



# 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

27.10.2021 - 19.01.2022 / E\_1523081

### Zeit

08:30 - 09:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 198.00

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	27.10.2021	08:30 - 09:20
2 Mi	03.11.2021	08:30 - 09:20
3 Mi	10.11.2021	08:30 - 09:20
4 Mi	17.11.2021	08:30 - 09:20
5 Mi	24.11.2021	08:30 - 09:20
6 Mi	01.12.2021	08:30 - 09:20
7 Mi	08.12.2021	08:30 - 09:20
8 Mi	15.12.2021	08:30 - 09:20
9 Mi	22.12.2021	08:30 - 09:20
10 Mi	05.01.2022	08:30 - 09:20
11 Mi	12.01.2022	08:30 - 09:20
12 Mi	19.01.2022	08:30 - 09:20