



Pilates (Kleingruppe)



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 QualiCert 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

22.08.2022 - 19.12.2022 / E_1535922

Zeit

17:10 - 18:00 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 315.00

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	17:10 - 18:00
2 Mo	29.08.2022	17:10 - 18:00
3 Mo	05.09.2022	17:10 - 18:00
4 Mo	12.09.2022	17:10 - 18:00
5 Mo	19.09.2022	17:10 - 18:00
6 Mo	26.09.2022	17:10 - 18:00
7 Mo	03.10.2022	17:10 - 18:00
8 Mo	17.10.2022	17:10 - 18:00
9 Mo	24.10.2022	17:10 - 18:00
10 Mo	31.10.2022	17:10 - 18:00
11 Mo	07.11.2022	17:10 - 18:00
12 Mo	21.11.2022	17:10 - 18:00
13 Mo	28.11.2022	17:10 - 18:00
14 Mo	12.12.2022	17:10 - 18:00
15 Mo	19.12.2022	17:10 - 18:00