



Pilates 50plus

Beschreibung	Diese ganzheitliche Trainingsmethode nach Joseph Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Die Übungen werden individuell ans Alter und die körperliche Leistungsfähigkeit ab 50 Jahren angepasst. Das Training setzt den Fokus auf die Körpermitte (Zentrum), also die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, fördert jedoch zugleich auch das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Machen Sie mit und fühlen Sie sich rundum wohl.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atem- und Wahrnehmungsübungen• Pilates-Übungsprogramm• Entspannung
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Zielgruppe	Personen ab 50 Jahren.
Lernziele	<p>Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen. Sie können die Matten-Übungen Ihrem Niveau entsprechend korrekt auszuführen. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und kräftigen Ihre gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt tiefe Rumpfmuskulatur, fördern Ihre Körperhaltung und das Gleichgewicht.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die ganzheitliche Method nach Joseph Pilates kennen.• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig ausführen.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.• Sie kräftigen Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.• 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	03.01.2022 - 04.07.2022 / E_1541918
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 400.00

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates 50plus

Durchführungsort Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.01.2022	10:00 - 10:50
	2 Mo	10.01.2022	10:00 - 10:50
	3 Mo	17.01.2022	10:00 - 10:50
	4 Mo	24.01.2022	10:00 - 10:50
	5 Mo	31.01.2022	10:00 - 10:50
	6 Mo	07.02.2022	10:00 - 10:50
	7 Mo	14.02.2022	10:00 - 10:50
	8 Mo	21.02.2022	10:00 - 10:50
	9 Mo	28.02.2022	10:00 - 10:50
	10 Mo	07.03.2022	10:00 - 10:50
	11 Mo	14.03.2022	10:00 - 10:50
	12 Mo	21.03.2022	10:00 - 10:50
	13 Mo	28.03.2022	10:00 - 10:50
	14 Mo	04.04.2022	10:00 - 10:50
	15 Mo	11.04.2022	10:00 - 10:50
	16 Mo	25.04.2022	10:00 - 10:50
	17 Mo	02.05.2022	10:00 - 10:50
	18 Mo	09.05.2022	10:00 - 10:50
	19 Mo	16.05.2022	10:00 - 10:50
	20 Mo	23.05.2022	10:00 - 10:50
	21 Mo	30.05.2022	10:00 - 10:50
	22 Mo	13.06.2022	10:00 - 10:50
	23 Mo	20.06.2022	10:00 - 10:50
	24 Mo	27.06.2022	10:00 - 10:50
	25 Mo	04.07.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

