



# 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

Erwachsene

### 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.

### Datum

22.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1580719

### Zeit

Zeit unregelmässig

### Wochentage

Mo

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 288.00

### Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	13:10 - 14:00

### Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	29.08.2022	13:10 - 14:00
3 Mo	05.09.2022	13:10 - 14:00
4 Mo	12.09.2022	13:10 - 14:00
5 Mo	19.09.2022	13:10 - 14:00
6 Mo	26.09.2022	13:10 - 14:00
7 Mo	03.10.2022	11:00 - 11:50
8 Mo	10.10.2022	11:00 - 11:50
9 Mo	17.10.2022	11:00 - 11:50
10 Mo	24.10.2022	11:00 - 11:50
11 Mo	31.10.2022	11:00 - 11:50
12 Mo	07.11.2022	11:00 - 11:50
13 Mo	14.11.2022	11:00 - 11:50
14 Mo	21.11.2022	11:00 - 11:50
15 Mo	28.11.2022	11:00 - 11:50
16 Mo	05.12.2022	11:00 - 11:50
17 Mo	12.12.2022	11:00 - 11:50
18 Mo	19.12.2022	11:00 - 11:50