



# Pilates

<b>Beschreibung</b>	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 Qualitop 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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pilates-Übungen</li><li>• Entspannungsmethoden</li><li>• Atem- und Wahrnehmungsübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.</li><li>• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Matten-Training) und können diese selbständig ausführen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie kräftigen Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.</li><li>• Sie kennen die Pilatesatmung.</li><li>• Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	08.11.2022 - 31.01.2023 / E_1595044
<b>Zeit</b>	19:05 - 19:55 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 176.00

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates

## Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

## Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.11.2022	19:05 - 19:55
2 Di	15.11.2022	19:05 - 19:55
3 Di	22.11.2022	19:05 - 19:55
4 Di	29.11.2022	19:05 - 19:55
5 Di	06.12.2022	19:05 - 19:55
6 Di	13.12.2022	19:05 - 19:55
7 Di	20.12.2022	19:05 - 19:55
8 Di	10.01.2023	19:05 - 19:55
9 Di	17.01.2023	19:05 - 19:55
10 Di	24.01.2023	19:05 - 19:55
11 Di	31.01.2023	19:05 - 19:55

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

