



# 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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pilates-Übungen</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<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 (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	31.01.2023 - 04.04.2023 / E_1595421
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 165.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	<a href="mailto:kundenservice-center@klubschule.ch">kundenservice-center@klubschule.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	31.01.2023	12:10 - 13:00
	2 Di	07.02.2023	12:10 - 13:00
	3 Di	14.02.2023	12:10 - 13:00
	4 Di	21.02.2023	12:10 - 13:00
	5 Di	28.02.2023	12:10 - 13:00
	6 Di	07.03.2023	12:10 - 13:00
	7 Di	14.03.2023	12:10 - 13:00
	8 Di	21.03.2023	12:10 - 13:00
	9 Di	28.03.2023	12:10 - 13:00
	10 Di	04.04.2023	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

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

