



Pilates

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 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: qualitop.ch
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungsmethoden• Atem- und Wahrnehmungsübungen• Mobilisationen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	11.11.2022 - 03.02.2023 / E_1595609
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates

Durchführungsort Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	11.11.2022	17:00 - 17:50
	2 Fr	18.11.2022	17:00 - 17:50
	3 Fr	25.11.2022	17:00 - 17:50
	4 Fr	02.12.2022	17:00 - 17:50
	5 Fr	09.12.2022	17:00 - 17:50
	6 Fr	16.12.2022	17:00 - 17:50
	7 Fr	23.12.2022	17:00 - 17:50
	8 Fr	13.01.2023	17:00 - 17:50
	9 Fr	20.01.2023	17:00 - 17:50
	10 Fr	27.01.2023	17:00 - 17:50
	11 Fr	03.02.2023	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

