



# 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.

### Zusatzinfo

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: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

01.09.2022 - 22.12.2022 / E\_1601763

### Zeit

20:00 - 20:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 340.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

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





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	01.09.2022	20:00 - 20:50
2 Do	08.09.2022	20:00 - 20:50
3 Do	15.09.2022	20:00 - 20:50
4 Do	22.09.2022	20:00 - 20:50
5 Do	29.09.2022	20:00 - 20:50
6 Do	06.10.2022	20:00 - 20:50
7 Do	13.10.2022	20:00 - 20:50
8 Do	20.10.2022	20:00 - 20:50
9 Do	27.10.2022	20:00 - 20:50
10 Do	03.11.2022	20:00 - 20:50
11 Do	10.11.2022	20:00 - 20:50
12 Do	17.11.2022	20:00 - 20:50
13 Do	24.11.2022	20:00 - 20:50
14 Do	01.12.2022	20:00 - 20:50
15 Do	08.12.2022	20:00 - 20:50
16 Do	15.12.2022	20:00 - 20:50
17 Do	22.12.2022	20:00 - 20:50