



# Pilates - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 5. November 2022 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

### Inhalt

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](http://qualitop.ch)

### Voraussetzung

Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Pilates.

### Anschluss- Fortsetzungsangebote

Pilates

### Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Wir freuen uns auf Sie.

### Datum

05.11.2022 / E\_1611510

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

**Klubschule Migros  
Schaffhausen**  
Herrenacker 13  
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60  
[info.sh@gmos.ch](mailto:info.sh@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

05.11.2022

09:00 - 09:50