



Pilates

Beschreibung	<p>Diese ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	03.01.2023 - 11.07.2023 / E_1616040
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Di
Dauer	28 Kurstag(e). Total 28.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates

Preis CHF 560.00

Durchführungsort Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	03.01.2023	18:30 - 19:20
	2 Di	10.01.2023	18:30 - 19:20
	3 Di	17.01.2023	18:30 - 19:20
	4 Di	24.01.2023	18:30 - 19:20
	5 Di	31.01.2023	18:30 - 19:20
	6 Di	07.02.2023	18:30 - 19:20
	7 Di	14.02.2023	18:30 - 19:20
	8 Di	21.02.2023	18:30 - 19:20
	9 Di	28.02.2023	18:30 - 19:20
	10 Di	07.03.2023	18:30 - 19:20
	11 Di	14.03.2023	18:30 - 19:20
	12 Di	21.03.2023	18:30 - 19:20
	13 Di	28.03.2023	18:30 - 19:20
	14 Di	04.04.2023	18:30 - 19:20
	15 Di	11.04.2023	18:30 - 19:20
	16 Di	18.04.2023	18:30 - 19:20
	17 Di	25.04.2023	18:30 - 19:20
	18 Di	02.05.2023	18:30 - 19:20
	19 Di	09.05.2023	18:30 - 19:20
	20 Di	16.05.2023	18:30 - 19:20
	21 Di	23.05.2023	18:30 - 19:20
	22 Di	30.05.2023	18:30 - 19:20
	23 Di	06.06.2023	18:30 - 19:20
	24 Di	13.06.2023	18:30 - 19:20
	25 Di	20.06.2023	18:30 - 19:20
	26 Di	27.06.2023	18:30 - 19:20
	27 Di	04.07.2023	18:30 - 19:20

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45

info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	28 Di	11.07.2023	18:30 - 19:20