



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	02.01.2023 - 03.07.2023 / E_1618533
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Pilates

Preis CHF 500.00

Durchführungsort Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	02.01.2023	17:00 - 17:50
	2 Mo	09.01.2023	17:00 - 17:50
	3 Mo	16.01.2023	17:00 - 17:50
	4 Mo	23.01.2023	17:00 - 17:50
	5 Mo	30.01.2023	17:00 - 17:50
	6 Mo	06.02.2023	17:00 - 17:50
	7 Mo	13.02.2023	17:00 - 17:50
	8 Mo	20.02.2023	17:00 - 17:50
	9 Mo	27.02.2023	17:00 - 17:50
	10 Mo	06.03.2023	17:00 - 17:50
	11 Mo	13.03.2023	17:00 - 17:50
	12 Mo	20.03.2023	17:00 - 17:50
	13 Mo	27.03.2023	17:00 - 17:50
	14 Mo	03.04.2023	17:00 - 17:50
	15 Mo	17.04.2023	17:00 - 17:50
	16 Mo	24.04.2023	17:00 - 17:50
	17 Mo	01.05.2023	17:00 - 17:50
	18 Mo	08.05.2023	17:00 - 17:50
	19 Mo	15.05.2023	17:00 - 17:50
	20 Mo	22.05.2023	17:00 - 17:50
	21 Mo	05.06.2023	17:00 - 17:50
	22 Mo	12.06.2023	17:00 - 17:50
	23 Mo	19.06.2023	17:00 - 17:50
	24 Mo	26.06.2023	17:00 - 17:50
	25 Mo	03.07.2023	17:00 - 17:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

