



Pilates für Senior/innen

Description

Körpertraining nach Pilates eignet sich für jede Altersgruppe. Angepasst ans Alter und die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit führen Sie Übungen aus, die den Körper geschmeidig, kräftig und beweglich machen. Dieses Training setzt den Hauptfokus auf die Körpermitte, also die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur; fördert jedoch zugleich auch das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Machen Sie mit und fühlen Sie sich rundum wohl!

- Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch.

Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Contenu

- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Pilates-Übungsprogramm
- Entspannung

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Senioren/innen

Objectifs

Sie sind in wichtige Pilates-Prinzipien wie Atmung, Zentrierung und axiale Länge eingeführt und können diese Aspekte in den Übungen umsetzen. Sie können die Matten-Übungen Ihrem Niveau entsprechend korrekt auszuführen. Sie kräftigen Ihre gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt tiefe Rumpfmuskulatur, fördern Ihre Körperhaltung und das Gleichgewicht.

Etapas suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Informations supplémentaires

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Date

14.08.2019 - 16.10.2019 / E_1259635

Horaire

09:10 - 10:00 h

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates für Senior/innen

Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 165.00
Lieu du cours	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	14.08.2019	09:10 - 10:00
	2 Me	21.08.2019	09:10 - 10:00
	3 Me	28.08.2019	09:10 - 10:00
	4 Me	04.09.2019	09:10 - 10:00
	5 Me	11.09.2019	09:10 - 10:00
	6 Me	18.09.2019	09:10 - 10:00
	7 Me	25.09.2019	09:10 - 10:00
	8 Me	02.10.2019	09:10 - 10:00
	9 Me	09.10.2019	09:10 - 10:00
	10 Me	16.10.2019	09:10 - 10:00

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS