



# Pilates - Onlinekurs



## Cours garanti

### Description

- 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 findet ausschliesslich online statt.

### Contenu

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

### Prérequis

- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Dieser Kurs findet online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen und korrigieren kann und damit Sie mit der Kursleitung kommunizieren können.
- Sie benötigen für die Lektion eine Trainingsmatte (Yoga oder Gymnastikmatte) oder eine ähnlich bequeme Unterlage.

### Groupe cible

Erwachsene

### Objectifs

- 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.

### Date

18.11.2021 - 23.12.2021 / E\_1530710

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Je

### Durée

6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

### Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

école-club

MIGROS



# Pilates - Onlinekurs



<b>Cours garanti</b>	
<b>Ecolage</b>	CHF 90.00
<b>Lieu du cours</b>	AL-Online, Online,

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	18.11.2021	19:00 - 19:50
	2 Je	25.11.2021	19:00 - 19:50
	3 Je	02.12.2021	19:00 - 19:50
	4 Je	09.12.2021	19:00 - 19:50
	5 Je	16.12.2021	19:00 - 19:50
	6 Je	23.12.2021	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

