



Pilates



Cours garanti

Description

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht

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

Contenu

- Pilates-Übungen
- Entspannungsmethoden
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Mobilisationen

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- 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.

Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Date

03.01.2022 - 04.07.2022 / E_1540468

Horaire

19:00 - 19:50 h

Jours

Lu

Durée

25 Jours de cours. Total 25.00 périodes à 50 minutes

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Ecolage CHF 400.00

Lieu du cours Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 1 Lu | 03.01.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 2 Lu | 10.01.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 3 Lu | 17.01.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 4 Lu | 24.01.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 5 Lu | 31.01.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 6 Lu | 07.02.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 7 Lu | 14.02.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 8 Lu | 21.02.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 9 Lu | 28.02.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 10 Lu | 07.03.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 11 Lu | 14.03.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 12 Lu | 21.03.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 13 Lu | 28.03.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 14 Lu | 04.04.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 15 Lu | 11.04.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 16 Lu | 25.04.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 17 Lu | 02.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 18 Lu | 09.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 19 Lu | 16.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 20 Lu | 23.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 21 Lu | 30.05.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 22 Lu | 13.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 23 Lu | 20.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 24 Lu | 27.06.2022 | 19:00 - 19:50 |
| | 25 Lu | 04.07.2022 | 19:00 - 19:50 |

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS