



Pilates (Kleingruppe)

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 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: qualitop.ch
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungsmethoden• Atem- und Wahrnehmungsübungen• Mobilisationen
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Erwachsene
Objectifs	<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.
Informations supplémentaires	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Date	17.02.2022 - 07.04.2022 / E_1549385
Horaire	12:15 - 13:15 h
Jours	Je
Durée	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates (Kleingruppe)

Ecolage CHF 168.00

Lieu du cours Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	17.02.2022	12:15 - 13:15
	2 Je	24.02.2022	12:15 - 13:15
	3 Je	03.03.2022	12:15 - 13:15
	4 Je	10.03.2022	12:15 - 13:15
	5 Je	17.03.2022	12:15 - 13:15
	6 Je	24.03.2022	12:15 - 13:15
	7 Je	31.03.2022	12:15 - 13:15
	8 Je	07.04.2022	12:15 - 13:15

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS