



# Sanftes Pilates

<b>Beschreibung</b>	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!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem- und Wahrnehmungsübungen</li><li>• Pilates-Übungsprogramm</li><li>• Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	Sie sind in wichtige Pilates-Prinzipien wie Atmung, Zentrierung und axiale Länge eingeführt und können diese Aspekte in den Übungen umsetzen. Sie wissen, wie Sie die Matten-Übungen Ihrem Niveau entsprechend korrekt ausführen. Ihre gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt tiefe Rumpfmuskulatur ist gekräftigt.
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_70033
<b>Dauer</b>	Total 14.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 224.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Luzern (in Planung)