

# Pilates mit Stretch-eze

<b>Beschreibung</b>	Stretch-eze ist ein einfaches Hilfsmittel für Pilates. Das Band erlaubt eine präzisere Ausführung der Übungen und ermöglicht dreidimensionale Bewegung, Tiefe und Dehnung. Es löst Verspannungen und verbessert Stabilität und Körpergefühl. Erlernen Sie die nahezu unbeschränkten Einsatzmöglichkeiten des genialen Bandes.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masterclass Pilates und Stretch-eze</li><li>• Ziele bei der Anwendung des Stretch-eze</li><li>• Verschiedene Stretch-eze-Wicklungen kennenlernen</li><li>• Stretch-eze- und Pilates-Repertoire</li><li>• Progressionen, Regressionen mit Stretch-eze kennenlernen</li><li>• Eigene Anwendungsmöglichkeiten mit dem Stretch-eze entwickeln</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Grundausbildung in Pilates, Yoga, Rückenfitness und Bodytoning
<b>Zielgruppe</b>	Trainer für Pilates, Yoga, Rückenfitness und Bodytoning
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Stretch-eze-Wicklungen</li><li>• Stretch-eze- und Pilates-Repertoire</li><li>• Progressionen und Regressionen mit Stretch-eze</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_72682
<b>Dauer</b>	Total 4.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 150.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Luzern (in Planung)