



Pilates - Privatunterricht (für 1-3 Personen)

Beschreibung	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 und fördern Ihre Beweglichkeit. Dieses Angebot können sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene nutzen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Einzeltraining, zu zweit oder in kleinen Gruppen bis 3 Personen.• Übungen mit persönlicher Anleitung und individueller Korrektur• Mobilisationen und Bewegungsoptimierung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Das Training wird auf die individuellen Voraussetzungen abgestimmt.
Zielgruppe	Dieses Angebot richtet sich an Personen, die ein Personal Training in Pilates alleine, zu zweit oder in kleinen privaten Gruppen wünschen. Sie können dieses Angebot sowohl als Anfänger wie auch als Fortgeschrittene nutzen, um Ihre Bewegungsqualität und Ihre Fortschritte im Pilates zu optimieren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Zusatzinfo	<p>Die Lektionen können einzeln gebucht werden, wir empfehlen jedoch die Buchung von mindestens drei aufeinanderfolgenden Terminen. Der Preis von CHF 90.- gilt für eine Person und Lektion im Einzeltraining. Bei zwei Personen reduziert sich der Preis auf CHF 50.- p.P./Lektion und bei drei Personen auf CHF 40.- p.P./Lektion. Die Anzahl Lektionen und die Kurstermine können per Absprache individuell festgelegt werden. Die möglichen Zeitfenster sind abhängig von der Raumverfügbarkeit.</p> <p>Eine allfällige Abmeldung von einer Lektion muss mindestens 24 Stunden vor Kurstermin erfolgen. Bei einer späteren Abmeldung wird die Lektion nicht ersetzt.</p>
Datum	auf Anfrage / D_77125
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 90.00
Klubschule Migros Basel-Gundelitor	Tel. +41 58 575 87 00
Jurastrasse 4 4053 Basel	klubschule@migrosbasel.ch klubschule.ch



Pilates - Privatunterricht (für 1-3 Personen)

Durchführungsort

Klubschule Migros Basel-Gundelitor (in Planung)

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

