

Pilates - After Work

Beschreibung	<p>Unsere After-Work-Angebote ermöglichen es Ihnen, nach einem Arbeitstag ein kurzes und effizient Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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: qualicert.ch .															
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen															
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.															
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren															
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.															
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.															
Datum	07.01.2019 - 04.02.2019 / E_1123314															
Zeit	16:55 - 17:25 h															
Wochentage	Mo															
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 30 Minuten															
Preis	CHF 72.50															
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>07.01.2019</td><td>16:55 - 17:25</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>14.01.2019</td><td>16:55 - 17:25</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>21.01.2019</td><td>16:55 - 17:25</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>16:55 - 17:25</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	07.01.2019	16:55 - 17:25	2 Mo	14.01.2019	16:55 - 17:25	3 Mo	21.01.2019	16:55 - 17:25	4 Mo	28.01.2019	16:55 - 17:25
Tag	Datum	Zeit														
1 Mo	07.01.2019	16:55 - 17:25														
2 Mo	14.01.2019	16:55 - 17:25														
3 Mo	21.01.2019	16:55 - 17:25														
4 Mo	28.01.2019	16:55 - 17:25														

Pilates - After Work

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mo	04.02.2019	16:55 - 17:25