



Pilates - Basis



Garantierte Durchführung

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 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: qualicert.ch

Inhalt

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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.

Datum

11.09.2018 - 25.06.2019 / E_1216667

Zeit

19:20 - 20:10 h

Wochentage

Di

Dauer

34 Kurstag(e). Total 34.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 493.00
Jahreskurs

Durchführungsort

Belalpstrasse 1, 3900 Brig

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Pilates - Basis



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	11.09.2018	19:20 - 20:10
	2 Di	18.09.2018	19:20 - 20:10
	3 Di	25.09.2018	19:20 - 20:10
	4 Di	02.10.2018	19:20 - 20:10
	5 Di	09.10.2018	19:20 - 20:10
	6 Di	30.10.2018	19:20 - 20:10
	7 Di	06.11.2018	19:20 - 20:10
	8 Di	13.11.2018	19:20 - 20:10
	9 Di	20.11.2018	19:20 - 20:10
	10 Di	27.11.2018	19:20 - 20:10
	11 Di	04.12.2018	19:20 - 20:10
	12 Di	11.12.2018	19:20 - 20:10
	13 Di	18.12.2018	19:20 - 20:10
	14 Di	08.01.2019	19:20 - 20:10
	15 Di	15.01.2019	19:20 - 20:10
	16 Di	22.01.2019	19:20 - 20:10
	17 Di	29.01.2019	19:20 - 20:10
	18 Di	05.02.2019	19:20 - 20:10
	19 Di	12.02.2019	19:20 - 20:10
	20 Di	19.02.2019	19:20 - 20:10
	21 Di	12.03.2019	19:20 - 20:10
	22 Di	26.03.2019	19:20 - 20:10
	23 Di	02.04.2019	19:20 - 20:10
	24 Di	09.04.2019	19:20 - 20:10
	25 Di	16.04.2019	19:20 - 20:10
	26 Di	23.04.2019	19:20 - 20:10
	27 Di	30.04.2019	19:20 - 20:10
	28 Di	14.05.2019	19:20 - 20:10
	29 Di	21.05.2019	19:20 - 20:10
	30 Di	28.05.2019	19:20 - 20:10



Pilates - Basis



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
31 Di	04.06.2019	19:20 - 20:10
32 Di	11.06.2019	19:20 - 20:10
33 Di	18.06.2019	19:20 - 20:10
34 Di	25.06.2019	19:20 - 20:10